

【原則3】主動告訴醫師病史，安全用藥

對於磺胺類藥品過敏、患有蠶豆症或懷孕的患者，不建議使用acetazolamide。類固醇如dexamethasone可做為替代藥品，建議在爬升當天開始服用，服用方式為每6小時dexamethasone 2mg或每12小時dexamethasone 4mg，直到不再上升的第二或第三天，或是開始下降海拔後才停止使用；切勿在持續上升中任意停藥，避免停藥後症狀反彈發作。在諮詢旅遊門診時，記得主動告知醫師相關病史和過敏情況。此

外，坊間流傳「預防高山症要吃威而鋼」的說法，事實上，威而鋼 (sildenafil) 只能預防發生機率不到1%的高山肺水腫，且錯誤使用可能會加劇急性高山症的頭痛症狀。

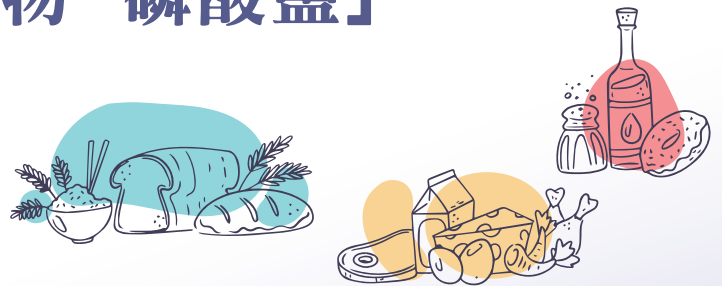
食藥署提醒，無論您是登山愛好者，還是計劃進行高海拔活動，攀登前請充分了解高山症的風險和預防方法，並聽從醫師指示，必要時採取適當的藥品預防措施，以確保登山之旅不會乘興而來，敗興而歸。

2 正確認識食品添加物「磷酸鹽」

您曾聽過水產加工食品中含有「磷酸鹽」嗎？到底，吃下對身體會不會有危害？別緊張！食藥署邀請海洋大學食品科學系宋文杰教授，為大家解開疑惑。

磷酸鹽不可添加於生鮮水產

宋文杰教授指出，磷酸鹽類為食品添加物，具有保水、調整pH值的效果，可讓食品的質地變好，常用於品質改良、釀造及食品製造用劑，可使用於各類食品，且訂有添加量上限，像是添加在加工魚丸中，可使口感更Q彈。需注意的是，依據臺灣法規，不可添加於生鮮水產品中。



均衡飲食，幫助您「分散風險」

吃下添加磷酸鹽的加工食品，對人體會有影響嗎？宋教授說明，在符合限量標準及均衡飲食情況下，無需過度擔憂，但若是攝取過量的磷，可能會影響鈣質的吸收。然而，磷是構成生物體的重要物質之一，許多食材例如乳品、生鮮水產，都可能含有天然的磷酸鹽。因此，宋教授建議，日常生活飲食應抱持「分散風險」原則，飲食須均衡、多吃不同來源的食物，避免長期偏食、只吃加工食品，這樣一來就可降低磷酸鹽攝取過量的可能。



另外，嬰幼兒與孩童的磷酸鹽每日可接受攝取量較低，更需留意均衡飲食原則，減少食用加工食品。

食藥署也叮嚀，適度食用加工食品，無需過於擔心磷酸鹽的危害。購買

生鮮水產食品時，應謹記挑選原則，除了以外觀辨識是否正常外，並應挑選有信譽的品牌及避免購買來路不明的產品。

文字撰寫 | 食力編輯群

受訪對象 | 海洋大學食品科學系 宋文杰 教授

3 食品污染物是啥米？食藥署教您聰明預防

食物中的污染物質，是指非有意添加而存在於食品者，可能來自天然存在、環境污染或食品於製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣中所產生或遭受污染。食藥署特別說明「丙烯醯胺」及「多環芳香族化合物」這2種在食品高溫加工過程中常見的污染物。



▲ 建議油炸溫度應在160~175°C之間

高溫與低水分加熱，皆可能產生食品污染物

丙烯醯胺及多環芳香族化合物中的苯(a)駢芘(benzo(a)pyrene，BaP)分別被國際癌症研究中心歸類為人類可能

致癌物及一級致癌物。食品中的胺基酸(尤其是天門冬醯胺)與還原醣(如葡萄糖和果糖)在120°C以上高溫及低水分的加熱情況下產生梅納反應，即可能生成丙烯醯胺；多環芳香族化合物則是在煙燻、乾燥、烘焙、燒烤等過程中，有機物質經不完全燃燒或熱裂解反應所生成。由於這些加工法可賦予特殊質地、風味

或口感，難以禁止上述加工操作，故透過農業栽培、配方調整及加工程序控制，可減少食品受污染，並降低攝食風險。

食藥署已公布「降低食品中丙烯醯胺含量加工參考手冊」、「食品中丙烯醯胺指標值之參考指引」及「降低食品中多環芳香族碳氫化合物含量之作業指引」，亦已公開「食品中丙烯醯胺之檢驗方法」及「食品中多環芳香族碳氫化合物之檢驗方法」，提供民眾、食品製造業及檢驗機構參考依循。

控制烘烤、油炸溫度，去除燒焦處更安全

食藥署提醒，烹調食品時，建議油炸溫度應維持在160~175°C之間，烘烤溫度在180~220°C之間，顏色呈現金黃色即可，不要過度加熱，可減少丙烯醯胺含量。另外，煙燻、乾燥或燒烤時，應保持火源與食材的適當距離，加熱後可適當去皮，或刮除表面煙燻與燒焦處，以降低多環芳香族碳氫化合物的攝入。