

時間將其暴露在陽光下或高溫環境中。存放時應保持乾燥通風，最好放置在筷子架或筷子筒，避免與其他餐具接觸。

至於筷子出現明顯的裂痕、變形或磨損，或者清潔後仍有異味或污漬難以清

除時，就應該汰舊換新。此外，如果使用的塑膠筷子出現變色或表面出現刮痕，也應該考慮更換。綜合考慮使用情況和衛生安全，建議大家每隔一段時間更換筷子，才能安心、放心的享用美食。

文字撰寫 | 遠見編輯群

雪卡毒素是啥米？ 藏在全球暖化下的中毒風險

隨著夏天到來，溫度日漸上升，在全球暖化下，除了造成極端氣候外，熱帶海魚天然毒素在食品安全中的風險也緩慢上升！就讓食藥署帶領大家一起認識並避免攝取熱帶海魚天然毒素-雪卡毒素 (Ciguatoxin)。

雪卡毒素，常見於魚類內臟

由於海洋溫度上升，促使有害藻類增生，如甘比亞藻 (*Gambierdiscus* spp.) 和福氏甲藻 (*Fukuyoa* spp.)，其產生的「雪卡毒素」經藻食性魚類食用、再被肉食性魚類攝食，最終，「雪卡毒素」會藉由食物鏈再被人攝入，因而導致中毒。

「雪卡毒素」最常存在於魚類內臟中，尤其是肝臟。「雪卡毒素」結構穩定性高、無色無味且耐高溫，故無法藉由烹煮去除，且食用前難以察覺，因此無法由魚的外觀或氣味判斷是否含有毒素。

「雪卡毒素」中毒的潛伏期較長，12小時內可能出現如噁心、嘔吐、腹瀉、低血壓、心搏過緩、感溫異常、頭痛及頭暈等症狀，少數病患甚至會出現癱瘓，該症狀可能持續數周、數月至數年。

臺灣四周具有豐富的珊瑚礁藻類及魚種資源，與「雪卡毒素」中毒相關的珊瑚礁魚種像是單斑笛鯛、雙斑笛鯛、星鱸及老虎斑等，我國近10年來總共發生4起雪卡毒素中毒案例，分別在2013年1起、2014年2起以及2019年1起，共計13人受影響，其中3起中毒事件均與雙斑笛鯛有關。

預防「雪卡毒素」中毒，4大撇步記起來

- (1) 避免食用不明來源、不知名的魚類及水產品。
- (2) 避免食用珊瑚礁魚種的頭、魚皮、內臟和卵。

- (3) 購買魚類及水產品時應選擇信譽良好的供應商，並避免購買重量超過3公斤的大型珊瑚礁魚種。
- (4) 食用後若舌頭感覺異味或有麻痺感，即停止食用。

食藥署提醒，若食用魚類後，出現中毒不適等症狀，應立即就醫，以接受專業的治療與照護。

鱈魚產品怎麼選？認清標示才是王道！

市面上魚類產品琳瑯滿目，食藥署已明確規範唯有「鱈形目」的魚種才能標示為「鱈魚」，提醒販售業者和餐飲業者在標示鱈魚產品時應遵守相關規定，消費者才可以買得安心、吃得放心。

鱈魚、圓鱈、扁鱈，三者比一比

鱈魚目前市面上常見魚種，例如大西洋鱈、大頭鱈（太平洋鱈）、格陵蘭鱈及黃線狹鱈等，都是體型較大，常以輪切方式販售；而俗稱「扁鱈/大比目魚」，魚身較扁平，多以斜切方式呈現，以及俗稱「圓鱈/智利海鱸」，魚片較小及魚肉偏黃，常以輪切之方式販售。

為了讓鱈魚的消費資訊更透明，食藥署已規定唯有「鱈形目」的魚種才能標示為「鱈魚」，而「圓鱈」與「扁鱈」應標示通俗名稱或與魚種名稱並列標示，以利消費者正確選購。

食品業者應遵守標示規定，避免違規

市售產品不論是完整包裝、散裝產品，或是直接供應飲食場所販售的餐點，倘



經衛生主管機關查獲未依規定清楚標示「圓鱈」、「扁鱈」資訊而使消費者誤解為「鱈魚」，已涉違反食品安全衛生管理法第28條標示不實之規定，將依同法處分。

食藥署提醒，所有販售業及餐飲業切勿存有僥倖心理，務必確實依法標示產品名稱。如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台(<https://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index>)查看相關資訊。