

5.病患應適當隔離：

感染諾羅病毒的患者應居家休息，避免上班、上學，並在症狀消失後至少48小時後，才能從事接觸食品的工作。

一般而言，諾羅病毒感染後的症狀會在1至3天內逐漸緩解，但若出現嚴重脫水（如口乾舌燥、尿量減少、眼窩凹陷）或高燒不退，應儘速就醫治療。此外，目前

尚無特效藥可直接治療諾羅病毒，治療方式以補充水分及電解質為主，避免身體因嘔吐與腹瀉而過度脫水。

諾羅病毒傳播快速，但只要落實良好的飲食與衛生習慣，就能有效降低感染風險。讓我們攜手防範諾羅病毒，一起守護自己及家人的健康！

您應該認識的食品添加物

硝酸鹽與亞硝酸鹽

硝酸鹽(Nitrate)和亞硝酸鹽(Nitrites)廣泛存在於環境中，不僅是自然界中氮循環（Nitrogen Cycle）的一部分，也是植物體內必需營養素之一，植物需吸收硝酸鹽，經過光合作用可以產生胺基酸，以供植物生長。

食品藥物管理署本次邀請臺灣大學醫學院毒理學研究所陳佳煌博士分享在肉品加工上扮演著重要角色的食品添加物--硝酸鹽和亞硝酸鹽。這兩種都是合法的食品添加物，可添加於加工肉製品及加工魚肉製品中，有保持顏色與抑制微生物生長等功用。加工肉製品如醃製肉品、熱狗、香腸等，在加工製程中使用腸衣、醃製及真空包裝流程，容易讓肉品處於低氧或無氧環境。這種條件容易促使肉毒桿菌(*Clostridium botulinum*)生長，進而產生具有抑制神經傳導作用的毒素。若在加工肉製品中加入硝酸鹽、亞硝酸鹽，則可以抑制肉毒桿菌生長與孢

子萌發，以降低食品中毒的風險。

陳佳煌博士也表示，世界各國對於食品添加物均訂有使用標準加以管理，規定使用範圍、限量及規格標準。我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」第五類「保色劑」列有硝酸鹽、亞硝酸鹽等食品添加物，在肉品加工上主要是保持肉品本來鮮豔的紅色以及增加醃漬風味；另外，硝酸鹽、亞硝酸鹽可抑制厭氧環境下（如：真空包裝食品）存在的肉毒桿菌生長之功能，業者應依規定使用，在使用範圍及限量上皆有明確的規範（用量以NO₂殘留量計為0.07g/kg以下）；另外，國內CAS優良肉品規範中也針對中式香腸等醃漬加工肉品制訂相同之標準，產品均需符合規定。正確使用硝酸鹽與亞硝酸鹽，不僅有助於提升食品品質及安全，更是防範肉毒桿菌中毒的重要一環。只要選購合法、標示清楚的產品，即可兼顧美味與健康。

