

## 氣炸鍋食安問題二三事

近年來兼顧美味又少用油的氣炸鍋，廣受許多消費者喜愛，但其鍋內塗層是否安全，已成了網路熱門的討論話題，對此，輔仁大學食品科學系教授高彩華指出，與其探究材質間的差異，更要注意的是在使用時，注意菜上、肉下分層，並在使用後立即清潔，才是用對鍋具、吃出健康的好方法喔！

如同旋風烤箱，氣炸鍋利用空氣循環加熱，以食物本身的油脂來烹煮，減少用油量，食物的熱量大幅降低，



從鹹酥雞、雞塊到牛排，樣樣都能做，而且口感酥脆、無產生大量油煙，較符合健康料理訴求，進而大受消費者喜愛。

### 鐵氟龍最常見但不耐刮

氣炸鍋主要的內鍋塗層材質，是鐵氟龍或陶瓷，其中又以鐵氟龍塗層最為常見，因為它不黏黏、耐高溫，價格也較低，被業者廣範使用，但其缺點是不耐刮，因此要用海綿清洗，以免塗層剝落影響不沾功能。消費者購買氣炸鍋時，可挑選塗層摸起來表面平滑的產品，並按照說明書清洗保養，藉此延長使用期限。

### 菜上肉下分層 避免污染

氣炸鍋有類似烤、炸、蒸等多種功能，也可以藉由配件進行分層，放置不同食材。高彩華提醒，烹煮時最好把蔬菜放在上層，下層鍋則放肉；因為蔬菜需要的加熱時間較短，取出蔬菜的同時，往往肉品還未熟透，如果把肉放在上層，沒有熟透的肉屑或肉汁掉入下方的菜，會交叉污染。至於摻夾蔬菜的肉串，烹煮過程中，可開鍋檢查是否熟了再吃。

高彩華建議，在使用氣炸鍋的過程

中，仍會產生少許油煙，應該打開抽油煙機以利通風，而鍋子的出風口容易殘留油污，每次使用後也要洗乾淨喔。

### 趁餘溫用濕布擦

由於氣炸鍋利用高溫氣流，較輕的食物碎屑會飛起，沾黏在加熱管等氣炸鍋內部，食物最好不要裝得太滿，或是在烹煮時鋪上專用烘焙紙，減少沾黏。且因為食物含有澱粉、蛋白質、油脂等成分，食物碎屑沾黏在氣炸鍋內部時，若未即時清除，經過反覆加熱，可能會生成致癌物質。

高彩華建議，每次用完鍋具之後，趁著餘溫用濕布擦去碎屑與油污；也可以定期對加熱管、內壁等油污較多的地方，噴上小蘇打水，再加水蒸熱，軟化油垢，最後以布擦拭清潔。萬一發現氣炸鍋有片狀剝落、出現黑色屑粒，烹煮過程冒出白煙、異味時，就要立刻停用！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七五五期）

### 校正血糖機 五訣竅做了沒

血糖機是糖尿病患者監控血糖值不



**潔** 避免感染      **保** 保存試片  
**採** 適當採血      **維** 適時維護  
**校** 自主校正

可或缺的重要醫材，在我國屬第二等級醫療器材管理，但是該如何正確選購並使用呢？食藥署提醒，當您購買血糖機時，應到領有藥商許可執照的合法藥商店家，除了「認證照、看說明」兩步驟之外，也要瞭解「潔、採、校、保、維」等操作血糖機五訣竅。

在「認證照」方面，選購血糖機之前請先認明，是否取得衛生福利部核發的「醫療器材許可證字號」，如衛部(署)醫器輸、衛部(署)醫器製等字樣，並檢視醫療器材的標籤、仿單及包裝的標示內容，是否包括廠商名稱、地址、品名、許可證字號、批號、製造日期、有效期間或保存期限等資訊。而「看說明」是指在使用血糖機前，應詳細閱讀產品說明書，遵循指示說明正確操作使用，充分瞭解醫療器材使用的注

意事項。

**正確使用血糖機「潔、採、校、保、維」**

為確保量測血糖數值的準確性，平時的維護、定期校正很重要！血糖機組合主要包含血糖機、採血針、試紙及品管液等四部分，使用期間請充分了解正確使用血糖機的「潔、採、校、保、維」五步驟喔！

**【潔】** 避免感染：血糖量測過程中應注意衛生習慣，避免傷口感染風險。

**【採】** 適當採血：採血前應對採血部位進行消毒並且保持乾燥，遵循使用說明指示進行採血，在適當的位置，採取足以判讀的血量。

**【校】** 自主校正：第一次使用儀器，每當開啟一盒新試紙及更換電池時，需搭配校正用的品管液或校正試片，重新校正儀器。

**【保】** 保存試片：確認檢測試片是否於有效期限內，並存放於涼爽乾燥、避免陽光直射處。

**【維】** 適時維護：與定期至醫療院所量測的血糖數值比較，若出現嚴重異常或有任何疑義，則須將血糖機送回原廠或經銷商維修校驗。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

第七六二期)

**安心吃雞排 你該知道的事**

台灣的特色小吃世界馳名，香酥又鮮嫩多汁的雞排，更成了網路鄉民用來當「祭品文」的賭注，總能引起網友熱議。對此，中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系賴坤明副教授說明，只要牢記「安心吃雞排三步驟」，就可以安心地大啖雞排，享用美食！

**步驟一：檢查環境衛生**

在良好整潔的環境下作業，才能製備出衛生安全的食品，賴坤明提醒，購買前可先檢查環境衛生狀況，如：店面環境與桌椅櫃檯是否保持整潔、無髒污雜物；食材、油桶及食品容器具，不直接放地上。若是路邊攤販，則可先觀察周遭是否有蒼蠅、蟑螂、攤位上與地面是否積垢髒亂。

另外，觀察店員服裝儀容整齊清潔，手部清潔不蓄留指甲且不佩戴飾物，工作時不得有吸菸、嚼口香糖及飲食之行為。

**步驟二：看炸油狀況**

炸油的好壞，會直接影響雞排品質

與人體健康，賴坤明建議，可先觀察店家的炸油，若看起來顏色深、有黏稠感、表面有大量細泡沫、大量冒煙，就表示店家所用的炸油已經變質，購買前請再三思。如果雞排出現油耗味，表示炸油已劣變，應避免食用。

### 步驟三：檢查食材保存方式

溫度及暴露時間是影響細菌生長的條件，生鮮食材置於室溫過久；食材裸露未良好覆蓋，則可能被病媒與粉塵污染，增加食品中毒風險。消費者購買前先觀察店家有沒有冷藏、冷凍等設備保存食材？有無覆蓋或防蟲、防塵設備，才不會把微生物一起吃下肚喔！

### 吃雞排也要注意飲食均衡

炸雞排屬於油炸食品，高油且高熱量，建議一至二人分食一塊雞排即可，或是把外皮剝掉，亦可搭配一些不裹粉的蔬菜炸物，如：杏鮑菇、四季豆、青椒，飲料可選擇無糖茶。若當天點心吃了炸雞排，正餐的量就要減少，再搭配散步或提早一站下車，走路回家消耗卡路里，偶而享受美食又不會感到內疚。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六二期）

### 安眠舒壓五「藥」點

生活、工作重擔太大讓您容易失眠嗎？現代人有許多睡眠障礙，您會因為睡不著就服用安眠藥？或是拿親朋好友吃的藥？如果沒有正確使用藥物，恐怕仍會飽受睡眠困擾。

因此，服用鎮靜安眠藥後，若未依指示立即睡覺或其他因素影響，其副作用可能會增加跌倒風險，產生更嚴重的問題。而不適當的用藥行為，也可能導致鎮靜安眠藥的濫用及衍生其他問題。

鎮靜安眠藥的作用，分別為減緩焦慮、幫助入睡、肌肉鬆弛及緩解痙攣等作用。不同的鎮靜安眠藥效用強度都不同，不同年齡層及睡眠障礙類型使用後的效用也會因人而異。



的效用也會因人而異。

食品藥物管理署提醒，在使用鎮靜安眠藥時，應注意下列五「藥」點：

(1) 任何一種藥物，服

藥時都應配服白開水，不建議以茶、酒、咖啡或其他飲料替代。

(2) 依照醫師指示服用正確的劑量，不可因認為藥效不足而自行加量，或擔心副作用而自行減量。

(3) 每一種藥物都有其作用特性及作用時間，須依指示於正確時間服藥。

(4) 服藥期間若於其他醫療機構就醫，請告知看診醫師其他正在服用的藥品，以減少重複開立藥品，而增加跌倒風險。

(5) 藥物治療期間，醫師會依情況調整用藥，不可以自行判斷症狀而任意停藥，突然停藥可能會出現焦慮或反彈性失眠等症狀。

最重要的是，藥物「不可以」與好朋友分享，若有睡眠障礙等問題，應找睡眠或精神專科醫師診治、找出病因，並依照醫師指示正確用藥。處理失眠問題，藥物治療只是其中一部分，還需要配合調整日常生活、情緒調適並緩解壓力，才能找出真正失眠的問題來源，有效改善睡眠品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七五八期）