

大型魚類限量吃 安全又安心

因為一間壽司店的商業促銷所造成的「鮭魚之亂」，引起不小的波瀾。在免費的吸引力下，參與民衆往往會吃下大量魚類製成之壽司。但您知道像孕婦等敏感性族群攝食大型魚類時，需要特別注意，以下讓食藥署告訴你怎麼吃才安心。

遠洋大型魚類肥美又鮮甜，富含多元不飽和脂肪酸，對心血管有益，也經常是高檔料理的食材。不過，越大型的魚類，越可能累積高濃度的污染物，例如：甲基汞等金屬、戴奧辛、多氯聯苯等持久性有機污染物質，過量可能會累積體內，對健康造成影響。

食藥署針對一、六歲兒童、孕婦及育齡婦女等「敏感性族群」，提出「魚類攝食指南」，原則上以一份（片）約三五公克的

關於份量估算
1份魚肉=35公克
可食生重
目視約為成人3指併攏後之大小及厚度




↑ 敏感性族群
魚類攝食指南

各種魚肉，建議孕婦或計畫懷孕之婦女每週應均衡攝食七、九份、一、三歲兒童每週二份、四、六歲兒童每週三份；如攝食大型魚類，如鯊魚、旗魚、鮪魚、油魚等，則孕婦及育齡婦女每週攝食不超過二份（鯊魚則為一份）、一、六歲兒童建議避免，或每個月攝食不超過一份。

最後食藥署提醒，均衡飲食、適量攝取，是維持健康的不二法門，對於嗜吃魚類的民衆，建議多樣化選擇各種大小魚類，勿僅偏好特定魚種大量食用，才能均衡攝取到不同魚類所提供的營養素，吃的健康又營養。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二期）

咖啡因戒斷不舒服

藥師建議善用標示循序減量

一杯充滿香氣的咖啡，是許多人上班或唸書時的良伴，更是日常生活的享受！然而，您是否因為持續喝咖啡，一天沒喝就出現不舒服的狀況，像是頭痛、疲勞或昏昏欲睡、心情鬱悶或易怒、難以專心、類似感冒般的症狀？食藥署邀請臺北市立聯合醫院吳尚樺

藥師說明為什麼會這樣，藥師提醒，若自我評估後發現上述症狀同時存在三種，您可能就有「咖啡因戒斷症狀」。

攝取咖啡因的多寡 真實影響您的身體

咖啡因對身體到底好不好？吳尚樺藥師說：「咖啡因對身體的影響，因個體差異、攝取量與持續時間而不同。」他指出，通常攝取三〇、三〇〇毫克的咖啡因，在休息狀態下，可提高警覺性與縮短反應時間，但重度攝取對於較敏感的族群，則可能觸發心律不整。

此外，咖啡因會刺激腸胃道平滑肌蠕動，可能有助於改善便秘情況。然而女性攝取過多的咖啡因，可能會降低骨密度、增加骨折風險，特別是鈣質補充不足的人，且咖啡因也會增加排尿量與次數，若有頻尿困擾的人建議減少攝取。

找出您的咖啡因建議攝取量

到底一天可以攝取多少咖啡因呢？吳藥師說明：每個人用來代謝咖啡因的肝臟酵素能力強弱不同，加上身體狀況的差異，對於咖啡因適合攝取量

也大不同。歐盟建議成人每日不超過三〇〇毫克，孕婦不超過一〇〇毫克；若有心臟病史、腸胃不適、失眠等問題，則應避免或減少。

民衆可以透過市售現煮咖啡的紅黃綠標示，區分一杯的咖啡因含量：紅色為一杯含二〇一毫克以上；黃色為一〇一~二〇〇毫克；綠色則為一〇〇毫克以下。除了咖啡以外，紅茶、綠茶、能量飲、熱可可、可樂、巧克力棒也含有咖啡因，若合併使用，需注意總攝取量。

避免戒斷症 從記錄咖啡因攝取量開始

想避免咖啡因成癮及對抗戒斷症狀，吳藥師認為最好的方法，就是閱讀咖啡因含量標示並加以計算。「民衆應該要有警覺性，通常戒斷症狀會發生在停用或攝取量降低至每天一〇〇毫克後一天之內，且持續二、九天，過去攝取越高，不舒服的症狀會越嚴重。」

當戒斷症狀發生時，可使用低咖啡因咖啡、花草茶等飲品取代，或是每週降低一〇%咖啡因，並用日記記錄。食藥署也提醒民衆，面對戒斷症狀的

不適，可找出調節情緒壓力的方法，像運動、聽音樂，加上充分休息、養足精神，一定能逐漸降低戒斷症狀帶來的煩躁與疲倦感。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一三期)

血壓 3C 藥注意

高血壓是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子，食藥署提醒民衆：根據國民健康署訊息，成年人正常血壓值的收縮壓應小於或等於一二〇mmHg（毫米汞柱），且舒張壓應小於或等於八〇mmHg。當收縮壓達一三〇mmHg或舒張壓達八五mmHg，即為高血壓前期，須注意生活型態，改善飲食；當收縮壓達一四〇mmHg或舒張壓達九〇mmHg以上就為高血壓，宜及早就醫。

高血壓成因複雜，治療藥品種類繁多，醫師會考量病患血壓數值、成因與其他潛藏慢性等疾病等，開立適合的藥品。高血壓病人平時宜養成良好生活習慣，遵循「血壓 3C 藥注意」原則，

早晚定時量血壓，按時服藥。回診時，也應清楚說明居家血壓紀錄、用藥狀況，以利醫師開立適合的藥與劑量。

食藥署呼籲：天氣變化時，要注意室內外溫差、做好保暖，並多關心家中老人及高血壓患者身體狀況。此外，應做好血壓 3C 自我管理。若有任何用藥問題，可向醫院或社區藥局藥師諮詢，尋求用藥指導。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一四期)

血壓 3C 藥注意

Check

定期量血壓

- ✓ 一般人：一個月一次
- ✓ 40歲以上、停經婦女：每週一次
- ✓ 高血壓或高風險族群：722原則
 - ✓ 每週量7天
 - ✓ 每天量2次
 - ✓ 血壓量2次

Change

健康生活型態

- ✓ 健康飲食，少油、少鹽、少加工
- ✓ 拒菸酒
- ✓ 適度運動
- ✓ 低溫、溫差大時注意保暖

Control

按時吃藥要記牢

- ✓ 持續規律服藥
- ✓ 勿擅自停藥或更改服藥劑量
- ✓ 用藥疑問，就近諮詢藥師；如血壓一直偏高，應盡速回診



