



【本期提要】

- 一、DIY 化粧品行不行？
- 二、新成分鴉片類長效錠
癌友止痛新選擇
- 三、預告大型魚類甲基汞限值
下修至 1ppm



一、DIY 化粧品行不行？

保濕乳液、護唇膏、卸粧油，想用

什麼化粧品都可以自己動手 DIY？近年來坊間有許多美容書籍和網路資訊鼓吹自製化粧品，民眾也期待親手調配出較簡單、便宜、天然、安全的產品，因而興起一股向化工原料行購買材料的 DIY 風潮，但是消費者自製化粧品時，很容易會因缺乏完善的製造設備、生產環境及檢驗設備而遇到下列問題：

1. 不容易掌握購買原料的純度、穩定性。
2. 由於無法在無菌的環境下製作，產品容易因遭受污染而孳生細菌，使化粧品衛生品質低劣，使用時如果肌膚有傷口，可能導致發炎、化膿等嚴重反應。
3. 在添加各種成分時，可能因濃度過高對肌膚造成刺激，或因濃度過低而無法達到預期功效；另外，製作時如果沒有注意酸鹼值，會使得過酸或過鹼的最終產品，導致肌膚灼傷紅腫而留下難以淡化的疤痕。

三、預告大型魚類甲基汞限值下修至 1ppm

「多吃魚會變聰明喔！」是大家耳熟能詳的一句話，主要是因為大型迴游性魚類含有許多豐富的營養素(包括：易消化吸收的蛋白質及 ω -3 系列脂肪酸等)，民眾普遍認為是很好的營養補充來源，然而全球海域環境汙染問題日益嚴重，通常越大型的迴游性魚類，體內可能累積較多的重金屬。

基於國人攝食風險考量，食藥署於 103 年 10 月 17 日預告修正「水產動物類衛生標準」，針對鯨魚、鯊魚、旗魚、鮪魚及油魚等大型迴游性魚類的**甲基汞**限值，由原本的 2 ppm 下修至 **1 ppm**，草案將進行 60 天預告評論，藉此充分蒐集各界意見。

這次修正草案是依據農委會漁業署提供的國內遠洋及沿近海漁獲重金屬監測資料，並參考國人膳食攝入風險評估及國際間管理情形等資訊，預估至少將可使國人從鹹水魚類攝取到甲基汞的風險**降低 50%**；依據漁業署提供的甲基汞監測結果背景值資料顯示，大型迴游性魚類仍有 85% 以上符合草案限值。

吃魚小叮嚀

- 均衡攝食各類魚產品。
- 適量攝取不過量。
- 特殊族群(孕婦及幼兒)應減量攝取大型魚類。
- 選擇具有生產履歷或信譽良好之業者所販售之產品。

針對特殊族群的飲食小叮嚀

特定敏感族群(例如嬰幼兒、孕婦及老年人等)，對於重金屬濃度偏高的大型魚類，建議應減少攝取，但仍可透過適量攝取各種其他的小型魚類，以達到補充魚類營養素及分散風險的功效。

怎麼吃才安全?

均衡飲食、適量攝取，是維持健康的不二法門，對於嗜吃魚類的民眾，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。

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署 電話：02-2787-8000

台北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、羅吉方、李明鑫、張志旭、王貞懿、吳希文、陳可欣、高雅敏、吳大任、翁銘雄

出版年月：2014 年 12 月 5 日

創刊年月：2005 年 9 月 22 日

刊期頻率：每週一次

GPN : 4909405233

ISSN : 1817-3691

台灣郵政台北雜字第 1098 號執照登記為雜誌交寄

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報。



安全金針比一比



無添加二氧化硫金針製品，外觀直條膨鬆有型，色澤呈清亮淡黃，因富含水溶性花青素，浸泡過後湯汁會呈現深褐色。



經加工後安全金針，外觀色澤偏暗，因水溶性花青素些許的流失，浸泡之後的湯汁顏色呈現淺褐色。



大部份不合格金針製品，添加過量二氧化硫，雖令色澤保持鮮麗，卻使水溶性花青素大量流失，因此浸泡過後的湯汁，呈現清澈的淡黃色。

亞硫酸鹽是一種廣泛使用食品添加物，為殺菁、保色、防腐作用，經常被添加於金針乾製品中。依據我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，亞硫酸鹽可使用於金針乾製品，用量以二氧化硫殘留量計為 4.0 g/kg 以下。殘留的二氧化硫，對某些特定民眾，會引起呼吸道過敏反應。

選購小步驟：

1. 大部份不合格金針乾製品，多呈鮮艷色澤，可聞到刺激的亞硫酸鹽藥水氣味。
2. 可選購貼有臺灣金針協會所核發



「台灣金針標章」的產品。