

談。食安問題——如何安心吃

營養組 朱卉安 營養師

在發生許多的食安問題之後，大家逐漸重視食品的安全性，由於現今食品的種類繁雜且消費者對食品製造過程不了解等因素，於是衍生了許多的食安問題。根據美國食品藥物管理局 (FDA) 依危害程度的大小，將食品安全問題依序分為下列六項：

- (1) 產毒及病原性微生物
- (2) 營養危害
- (3) 環境污染物
- (4) 天然毒性成份
- (5) 農藥殘留
- (6) 食品添加物

回顧我國近期的食安事件

年份	食安事件
2011	起雲劑含塑化劑
2012	美國牛肉萊克多巴胺事件
2013	順丁烯二酸酐化製澱粉事件
2013	油品混充及違法添加銅葉綠素事件
2014	餿水油、飼料油加工精製做為食用油事件
2014	水產品殘致癌藥孔雀綠
2014	塑膠包裝食品含塑化劑
2015	胡椒粉、胡椒鹽、辣椒粉、咖哩粉摻工業用碳酸鎂
2016	進口燕麥片驗出農藥殘留
2017	毒雞蛋事件

國內重大食安事件中，早期食安問題多出於食物本身及用藥殘留，近年來有業者因貪小便宜，將一些化工原料取代食品添加原料。例如：

(一) 起雲劑含塑化劑事件：

起雲劑是一種合法的食品添加物，使原本透明的液體形成霧狀，達到乳化穩定，不易分層。經常用於飲品（如：果汁、運動飲料、優酪乳等）與果凍中的食品添加劑。起雲劑的原料通常是棕櫚油、阿拉伯膠、乳化劑等不同原料混合而成。但不肖業者將塑化劑 DEHP（鄰苯二甲酸二（2-乙基己）酯）取代棕櫚油，因塑化劑 DEHP 穩定度較高且價格較便宜。且以棕櫚油製成的起雲劑顏色偏黃，久放易有油臭味產生、產品穩定度較差。

DEHP 為一種環境荷爾蒙，會影響男性生殖系統的發育。若孕婦體內的 DEHP 過高，易導致甲狀腺素分泌不足，影響胎兒中樞神經和生長發育。亦會造成女童性早熟，月經提早報到。

(二) 毒澱粉事件：

由於不肖業者為了降低成本，並使食物更 Q、更有嚼勁，將工業化學原料 - 順丁烯二酸酐直接加於澱粉食品中（如粉圓、珍珠、肉圓、關東煮等製品）。

順丁烯二酸酐通常做為樹脂原料、黏著劑、殺蟲劑之穩定劑，其毒性在動物實驗中，會影響腎臟方面的健康，人類若攝取過多，健康可能也會受到影響。

(三) 油品混充及違法添加銅葉綠素事件：

在台灣的法規中，銅葉綠素用於添加在口香糖及泡泡糖及膠囊狀、錠狀食品之著色目的，但不能添加在油品中。

銅葉綠素其成分含有不可解離的銅，只能添加於低溫的食物，若經過高溫處理，可能會因而產生解離銅，若長期攝取是否會造成健康問題，還有待研究。

後續幾年也陸續爆發，如食品及調味品摻雜非法添加物、違法使用殺蟲劑「芬普尼」消毒雞場，使得雞蛋受到污染等等，這些都會危害人體健康。

如何安心吃？可參考下列幾個原則：

一、多吃食物，少吃加工製品

以食物原形態為主，加工製品多含調味料及添加物應盡量避免。

二、多吃蔬菜水果

均衡攝取六大類食物，並選擇當季、當地盛產的蔬果，減少非必要的農藥。

三、使用天然辛香料取代調味料

飲食以清淡為主，並使用天然辛香料（如：蔥、薑、蒜、檸檬.....等等），減少調味料的添加。

四、看懂食品標示

宣導教育讓國人了解食品標示的內容與意義，全民監督，人人有責。並應選擇來源標示清楚、有認證標章之食品。

五、多喝水、多運動

多喝水、多運動，幫助身體排出有毒物質。

食安事件頻傳，政府提倡「食品追溯」、「由農場到餐桌」等的源頭管理，故民眾應學習如何明選。且符合均衡攝取六大類食物，這樣才能吃得安心又健康。

107 年二月份電子報訂閱得獎名單

a**e****00@yahoo.com.tw	梁○敏
ir*****g1@gmail.com	龍○汾
c****m@hotmail.com	官○容
w****2@yahoo.com.tw	王○仁
h*****2@gmail.com	周○貞
至關渡醫院地下一樓圖書室領獎	
領獎期限：及日起至 107 年 4 月 20 日	



關渡人月刊電子報服務上線囉！掃描上方 QRCode 填寫姓名、Email、電話即可訂閱電子報，每個月 10 號抽出 5 名獲得小禮物唷！！

國內郵資已付

北投郵局

許可證

先投竟字第86號

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dou Hospital

—臺北榮總經營—

第 213 期

2018年04月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1.提供以病人為中心之優質醫療及全人照護

2.垂直整合發展急性後期照護

3.配合長照2.0計畫，擴展關懷據點推動高齡在地健康老化

4.促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/陳昌明

■總編輯/張文貴

■編輯委員/張益德、高念慈、高麗雀、蔡文惠、陳榮穎、蔣曉文、王家仁

■執行編輯/劉思妤

■發行單位/臺北市立關渡醫院

■地址/臺北市北投區關渡里知行路225巷12號

■總機/(02)2858-7000

■傳真電話/(02)2858-7197

■設計印刷/承印實業股份有限公司·(02)2222-7689

長照 2.0，服務在關渡

長照護理部 蔣曉文 主任

隨著醫療科技的進步，死亡率下降，平均餘命的延長及出生率的下降，我國整體人口結構快速趨向高齡化，依據內政部人口統計資料統計，107 年 65 歲以上佔總人口比率已超過 14%，且老化指數首度破百，達到 100.18，進入高齡社會；且依國發會人口資料推估，未來 65 歲以上佔總人口比率將逐年攀升，於 115 年將超過 20%，到 150 年將上升到 38.9%，意味著約每 3 人中，即有一名是 65 歲以上的老年人，成為超高齡社會。由於老年人口逐年攀升的影響，未來生產人口由 105 年每 5.6 位生產者負擔 1 位老年人口，到了 150 年則轉變為每 1.3 位生產者需負擔 1 位老年人口。相較於其他國家的老化速度，我國從高齡化社會邁向高齡社會約 24 年；從高齡社會轉變為超高齡社會更縮短為 7 年（衛生福利部，2015），顯示我國人口老化速度將越來越快，預作準備時間相當有限。因此為建立完善的長照體制，2016 年 12 月 19 日行政院核定長期照顧十年計畫 2.0，期藉由發展以服務使用者為中心之多元連續性服務模式，針對老化族群的健康促進與失能預防做出迅速而有效率的因應措施，以期達成促進成功老化、活躍老化的目標。

我國長照十年計劃政策之規劃係以居家、社區服務為主，機構式服務為輔，並積極鼓勵各地方政府結合民間服務提供單位共同投入資源建置行列，惟檢視北投區長照整體資源發展，及民眾使用服務之情形，歸納下列相關問題與挑戰尚待解決。

1. **服務資源發展緩慢並缺少整合：**北投區高齡人口與身心障礙者人數多，雖已有單位提供各式長照服務資源，但以長照需求的人數成長比例來看，長照資源發展相對緩慢且缺乏整合，造成資源重複

使用或無法依民眾需求提供服務，因此需將資源統合運用，針對不足處加以補齊，以提供全面完整的長期照護服務。

2. **服務可近性及彈性待強化：**針對北投區高齡或失能對象的各項需求，需要各服務單位發展可近性的服務資源，投入資源建置的行列。關渡醫院於開院之初即相繼成立居家護理所、護理之家，更於 2001 年開始執行各類長期照護計畫，包括出院準備服務計畫、長期照顧十年計畫、居家護理訪視計畫、急性後期照護計畫、居家醫療整合照護計畫、出院準備銜接長照 2.0 計畫、銜接長照 2.0 出院準備友善醫院專業評估計畫、社區復健計畫、預防及延緩失能照護計畫及送餐服務，期望串聯本院過去在長期照護領域的實務經驗，以提供完整且能滿足高齡或失能病人需求之長期照護服務。

3. **欠缺向前延伸初級預防、向後銜接在宅安寧照護之整合性規劃：**關渡醫院於開院之初即配合國家政策，提供長期照護相關的服務內容，近年更積極協助士林、北投區的在宅安寧個案服務。

4. **缺乏家庭照顧者喘息服務：**2016 年實施的「長期照顧服務法」，除了居家式、社區式及機構住宿式三項法定長照服務項目，「家庭照顧者支持服務」列入第四項法定服務項目，服務項目包括 (1) 有關資訊之提供與轉介，(2) 長照知識、技能訓練，(3) 喘息服務，(4) 情緒支持及團體服務之轉介，(5) 其他有助於提升家庭照顧者能力及其生活品質之服務。依國內外研究發現，家庭照顧者經常會面臨照顧壓力，因此需加強發展多元喘息服務以減輕其負荷。有鑑於此，關渡醫院附設護理之家於 106 年即申請加入臺北市衛生局特約喘息服務機構，以提供

家庭照顧者更多支持性服務。

5. **民眾對長期照顧服務的認識與使用狀況仍待加強：**106 年 12 月至社區關懷據點及居家護理家屬關懷座談會宣導長照 2.0 服務，發現長者、志工及民眾對於長照服務申請的流程並不清楚，因此於關渡醫院大廳、門診區、病房陽光室張貼海報，及在各單位之公共媒體撥放系統，以循環方式播放長照 2.0 宣導片與收案條件，並於本院官方網站首頁建置長照 2.0 專區，方便民眾瀏覽本院官網首頁時，可進一步瀏覽長照 2.0 資訊。

關渡醫院自 89 年開業以來，積極規劃急性慢性照護垂直整合及建構長期照護體系網絡，已將臺北榮總急重症與關渡醫院慢性醫療建構為整合性健康照護體系，並與關渡醫院附設護理之家、居家照護、社區關懷據點、送餐服務等建構為社區長期照護網絡。由於關渡醫院以社區及長期照護發展，除自我品質提升外，積極協助社區安養護機構輔導、建立居家照護諮詢專業窗口，希望能對出院病人及居住社區之慢性病人，能在生活適應上獲得良好的照護，也使病人能早日離開醫院，回到社區，享有更好的生活品質，同時縮短住院日數，使醫院的資源能更集中運用於急性期需密集照顧之病人，使整體醫療資源的運用更完善。

未來關渡醫院長期照護中心計畫結合社區各階層力量及合作，發揮老吾老以及人之老的精神，使有長期照護需求之社區民眾，可以在自己熟悉的環境中獲得良好的照顧，減緩失能的發生，提升生活品質及減輕家庭的照顧負擔，達成在地老化及健康老化的目標。