



【本期提要】

- 一、生酮飲食是什麼？真有那麼神嗎？
- 二、優良餐廳地圖即時查
- 三、「寶」存臍帶血

生酮飲食是什麼？真有那麼神嗎？

最近在國內非常火紅的生酮飲食，其實在國外這種飲食概念，已經超過 100 年了！究竟生酮飲食是什麼呢？衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請陽明大學附設醫院李玉珍營養師為大家解答。生酮飲食其實就是一種營養素含量比例非常極

端的飲食，要讓身體在沒有碳水化合物燃燒的情況下，開始分解體內的脂肪，因此達到減少身上脂肪的效果。簡單的說，就是吃肉跟油，例如：吃炸的豬排、雞排或喝防彈咖啡，但是不能吃含有碳水化合物的飯、水果，也不能喝牛奶及含糖飲料，對於喜歡油炸食物的人來說是非常吸引人的！生酮飲食被當作減肥、控制血糖的神奇飲食，但真的有這麼神嗎？

先談減重，生酮飲食使用於減重，在臺灣其實並不陌生，早在 20 年前就已經將生酮飲食使用在減重計畫中；只是控制總熱量、使用的時機點、使用的天數，仍然是減重成功與否的關鍵；而瘦得夠久、瘦得健康，應該是每位減重者追求的目標，畢竟大家都是為了美麗、健康來減重，長時間只能吃高油脂的肉，你（妳）可以接受嗎？

再講血糖，血糖控制是一段辛苦、具有挑戰的路，門診中常會聽到病人抱怨吃得少，血糖還是控制不好；因此高油、高蛋白的生酮飲食對於這些糖尿病患者，似乎是一種福音飲食。在這裡要提醒糖尿病患者，能將血糖控制好的主要關鍵在於吃得對，吃得對絕對比吃得少更重要！三餐定時定量，每餐都要有全穀根莖類、配炒青菜、加



蛋豆魚肉類，才是一餐健康的糖尿病飲食。

生酮飲食，並不是所有人都可以嘗試！什麼樣的人不建議使用生酮飲食呢？例如：第一型糖尿病患者、血脂肪異常者、腎臟功能異常者或是發育中的青少年等等；第一型糖尿病患者使用生酮飲食要注意低血糖問題；血脂肪異常者，高油脂、高蛋白的生酮飲食會造成血脂肪更高；對於腎臟功能異常者這種高蛋白飲食，還是少碰為妙；發育中青少年，擔心影響生長發育，也不建議使用。

不管是要做體重控制或是血糖控制，如果生酮飲食可能是你（妳）的一個選項，切記都要注意攝取足夠的青菜及水份，以避免酮酸中毒；並尋求專業人員，找出問題、解決問題，才是你（妳）控制血糖、控制體重致勝的關鍵，而不是盲目跟隨流行，讓你成為那位不發聲的失敗者！



優良餐廳地圖即時查

您是經常不開伙的外食族嗎？查詢「食在優良」地圖就對了！食藥署精心規劃的「食在優良」地圖，可以讓民眾透過手機，快速挑選到衛生安全的餐廳，讓沒時間自行料理的消費者，輕鬆地享受美食、吃出健康。



食藥署為鼓勵符合食品良好衛生規範（GHP）準則的優良餐飲業，繼續維持GHP、做好衛生自我管理，以提升餐飲衛生安全，自2010年起開始實施餐飲衛生管理分級評核制度，並由各地方政府衛生局，到餐飲場所現場進行評核。通過評核的餐飲業者，除獲得優或良之標章（效期為2年），可張貼於店面明顯處供消費者選擇，也可在各地方政府衛生局網站，或至食藥署網站的餐飲衛生優良業者名單（首頁->業務專區->食品->餐飲衛生->餐飲衛生優良業者名單）查詢。截至2017年底止，全臺已超過2萬家餐飲業者通過評核。

自2017年10月12日起，只要用手機進入食藥署食安資訊百貨中的「食在優良」查詢（首頁->食安資訊百貨專櫃->食在優良），即可透過衛星定位方式，看到鄰近通過分級評核（優或良）的餐飲業者。

若您有機會與親朋好友外出聚餐時，不妨直接用「食在優良」查詢地圖，找出通過分級評核的餐廳，享受歡聚的美味時光。



「寶」存臍帶血 看清約再簽

現代人越生越少，每個孩子都是寶，當父母們經過審慎考慮，決定要為小孩保存臍帶血時，該如何正確抉擇呢？食藥署提醒，在簽訂臍帶血保存定型化契約

時，要先仔細確認契約項目是否皆符合法規，而明辨廣告的內容，也是不可忽略的重點喔！

契約廣告都重要！

依據臍帶血保存定型化契約應記載及不得記載事項規定，臍帶血儲存機構應「確保廣告內容之真實性，對產婦所負之義務亦不得低於廣告之內容」，意即「廣告為契約內容之一部分」。因此，食藥署提醒，如對於臍帶血保存業者的廣告或推銷內容有所疑慮時，應要求業者提供相關書面資料或留下影音檔，以保障自身權益。

監督不實廣告，大家一起來！

至於業者的廣告內容，食藥署是否有所要求或規範呢？首先，由於部分臍帶血的臨床應用尚在研究階段，其運用仍具有不確定性，因此，臍帶血保存機構「不得以任何形式或廣告保證，保存之臍帶血在現在或未來可以治療任何遺傳性、血液上及其他疾病或不可預期之醫療效用」。同時，業者「不得以虛偽不實、引人錯誤之表示或表徵、權威式誇大用字、無法積極證明為真實或無法舉證之用語作為廣告之內容，亦不得於廣告內容中暗示或影射醫療之業務」。若發現業者有違規情形，消費者可善用 0800-285-000 檢舉專線，協助衛生單位監控及檢舉疑似違規之臍帶血保存廣告。食藥署亦於平時持續針對業者之廣告內容進行監控，如發現業者有違規廣告情形，即依消費者保護法令其限期改正，若屆期不改正者，則依法處以罰鍰並再次令其限期改正。



當爭議發生，你需要知道...

如果消費者已與業者簽約，或已完成臍帶血保存，卻因故產生消費爭議時，除可依據應記載及不得記載事項「壹之二十九、準據法與管轄法院」，向法院提起民事訴訟外，雙方亦得選擇利用訴訟外紛爭處理方式，透過申訴、調解或仲裁解決紛爭，訴訟外紛爭處理方式可參考「行政院消費者保護會線上申訴系統」及「司法法院訴訟外紛爭解決機構查詢平台」。



有效日期前的食物，食用上一定安全，這是真的嗎？

「有效日期」是指在「特定儲存條件下」，市售包裝食品可保持產品價值的最終期限，應為時間點，例如『有效日期：0年0月0日』，有效日期的訂定是為了確保食品食用時的有效性與安全性。

因此在適當的產製、運輸及保存環境中，有效日期內的食品是安全可食用的。

食藥署提醒，民眾在選購食品時，最好選購包裝完整的產品，並注意食品標示內容，特別是食品有效日期的資訊。此外需要適當地保存，才能夠在有效期限內維持食品品質，避免因保存不當而使食物變質。



仔細看清楚
安心沒煩惱

臍帶血保存 定型化契約

簽訂臍帶血保存契約5撇步

多看



簽約前看清條文，如保存地點是否取得衛生福利部(前行政院衛生署)許可、收取費用經衛生局備查之字號、履約保證，以及賠償條件是否符合規範等

多問



有問題，當場問清楚。針對臍帶血保存問題可詢問醫師、專業人員或衛生主管機關

多想



在考慮簽訂保存契約時，善用至少5日之審閱期，務必參考契約範本，以減少未來消費糾紛

多洽詢



可向全國消費者服務專線1950電話、各縣市政府消保官及衛生局尋求諮詢與協助

多比較



多比較不同業者之契約內容

為避免臍帶血契約消費爭議產生，已公布「臍帶血保存定型化契約範本」更多相關資料及契約範本下載



更多相關資料及契約下載



FDA 食品藥物管理署 關心您 廣告

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

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018年4月20日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

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

