



2018年5月11日
發行人:吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、化粧水非用不可？
- 二、四個學生一人胖！
減糖少熱量
- 三、慎用成癮性麻醉藥



化粧水非用不可？

化粧品種類繁多，化粧水該何時用才對呢？乍聽之下，好像洗完臉、上粧前，就要用化粧水來保養臉部肌膚。對此，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請彰化基督教醫院皮膚部光照

治療科邱足滿主任，為大家說明使用化粧水的正確知識。

化粧水的用途是再次清潔皮膚、收斂皮膚。以往臉部清潔產品的清潔力較弱，所以會殘留較多油脂在臉上，因而影響上粧的效果。由於化粧水多含有醇類，用化粧棉吸附後擦拭皮膚時，會帶走油脂，產生「再次清潔」的感覺，而醇類揮發帶來清涼感，會有收斂毛孔的假象。

隨著化粧品產業的進步與演變，現代洗臉產品的清潔力已足夠，根本不需要「再次清潔」。在皮膚科門診中，常見臉部敏感性皮膚的患者，往往是因清潔過頭才出現不適的症狀。而化粧品號稱的收斂毛孔，往往是透過能吸附油脂的成分，例如矽靈、各種粉體，藉此達到效果，吸附油脂後，毛孔變得不明顯，也不會臉泛油光，然而究其根本，這類化粧品並無法減少出油，更無法使毛孔縮小！

如果洗臉產品的清潔力太強，會破壞臉部正常皮膚所需的皮脂膜，也破壞皮膚需要維持健康的弱酸性，若再使用含有醇類的化粧水，形同再次破壞皮膚。有



些消費者使用化粧水，是因某些產品宣稱添加具美白、保濕、抗痘或抗老等功能的成分，那麼倒不如直接使用乳液、精華乳即可！因為化粧水中含量最多的是水！即使添加了前述成分，其含量都是極少的。

自從我當了皮膚科醫師，早晚臉部清潔（早上經常只用清水沖沖臉）後，會趁著皮膚仍有水氣滋潤，馬上擦保濕產品，把水分子鎖住。早上外出前再加上防曬乳液，臉部保養就大功告成。健康的皮膚最美，想要保有美麗的皮膚，使用的化粧品種類，還是簡單一點比較好！千萬別花了錢，以為對皮膚做了正確的事，反而卻害慘了它，甚至還變得敏感，之後又要花很大的力氣，才能使皮膚恢復正常。如此，不但可以省下一筆開銷，又有益於皮膚健康，一舉兩得！



四個學生一人胖！減糖少熱量

您家裡有胖小孩嗎？根據調查顯示，平均每4個國中、小學童中，就有1人過重或肥胖！國民健康署2013年~2016年針對國高中小學學生進行健康狀況調查結果顯示，國小學童體重過重及肥胖比率占26.7%，國中生體重過重及肥胖比率占25.2%，高中生體重過重及肥胖比率為26.7%。由於兒童肥胖可能會影響生長及心理發展，成年時也可能造成高脂血症、高血壓、糖尿病和動脈硬化等慢性病，不容輕忽。



許多學童愛喝飲料、吃零食，如果攝取超過維持基礎生理和活動所需的熱量累積到7,700大卡，體重就會增加1公斤，例如：



一杯700c.c.全糖去冰的珍珠奶茶（大約550大卡），喝上14天，就會胖1公斤。



一包70公克（提供396大卡）的洋芋片，連吃20天，也就會胖1公斤。



一包洋芋片搭配一杯700c.c.全糖去冰的珍珠奶茶，大約1個禮拜就會胖上1公斤了，連續這樣吃喝1個月就會胖4公斤。

除了控制熱量之外，近年來世界衛生組織（WHO）也呼籲大家要多留意糖的攝取量。食品中的糖量增加，不僅增加了熱量，還稀釋了其他必需營養素的含量。WHO建議成人及兒童每日游離糖攝取量應低於總熱量5%，以60公斤的成人，每日所需熱量約2,000大卡，相當於不超過100大卡，即25公克的糖。

食藥署提醒，想要藉由減少糖類和熱量攝取來維持健康體重，可以多利用食

品、飲料提供的標示資訊，例如：購買手搖杯時，留意全糖添加量及其熱量標示資訊，選購包裝食品、飲料時，要看清營養標示上的資訊，計算自己吃進去多少熱量及糖量，也可以從每日參考值百分比數值得知吃進的熱量，已經佔了一天所需量的百分比，如果累計起來超過 100%，就表示攝取太多熱量就表示攝取太多熱量。

肥胖不是一天造成的，一旦過量的飲食習慣被養成了，就很容易變胖，如果想要聰明吃，健康活，就多看看食品標示資訊，再選擇最適合自己的食品、飲料，不要讓今天攝取過多的熱量和糖分，變成明天的身體脂肪與負擔。



慎用成癮性麻醉藥

成癮性麻醉藥品（如：嗎啡、吩坦尼及配西汀等）在治療疼痛方面非常重要，為期醫師適切使用此類藥品，以緩解病人疼痛，並有效管制成癮性麻醉藥品，避免醫師因不當使用，造成病人產生醫源性成癮，衛生福利部（前身行政院衛生署）於 1993 年起，陸續訂定「麻醉藥品臨床使用規範」等使用指引，作為醫師開立成癮性麻醉藥品處方之依循。



近幾年科技發達、新藥引進及社會老年化等現象，恐使該等使用注意事項不敷時代所需，為與時俱進，食藥署已於 2017 年 11 月 7 日修訂公告「急性疼痛病人成癮性麻醉藥品使用指引」、「慢性胰臟炎病人成癮性麻醉藥品使用指引」、「醫師為疑似有藥癮之非癌症慢性頑固性疼痛病人處方成癮性麻醉藥品使用指引」及「配西汀 (Pethidine) 使用指引」〔前開公告資料可至食藥署網站/法規資訊/管制藥品類/函釋頁面 查詢〕，作為臨床使用參考，以維護國人用藥安全及促進醫療品質。

食藥署提醒，成癮性麻醉藥品均屬管制藥品，且為醫師處方用藥，須由醫師依循相關法規及使用指引開立處方，病患應依照醫師處方使用此類藥品，有疑問時應向藥師或醫師尋求用藥諮詢，才能擺脫疼痛困擾，提升生活品質。



聽說挑選洗面乳時，選擇具有超強洗淨力，可以洗得乾淨徹底最好，這是真的嗎？

部分觀念認為使用超強清潔力的洗面產品，洗完臉部有緊繃感，才是徹底清潔，實際上洗完臉有緊繃感，可能是肌膚已產生過度清潔的狀況，輕者肌膚的含水量降低或是皮膚的角質層受損，嚴重者可能造成皮膚紅腫、發癢、脫皮，甚至產生紅疹、斑塊等現象。食藥署提醒，正確的洗臉方式除了要選用適合自己膚質且溫和的洗臉產品，同時洗臉時要使用比肌膚溫度低的涼水，其次塗抹洗臉用品時皆應先擠放在手掌中，搓揉成泡沫或液狀後再使用於臉面部肌膚上，手部移動要輕慢柔不要用力按壓；最後，當確定臉面部各處肌膚皆已清潔完成後，以清水將泡沫沖洗掉，不要讓洗臉化粧品在臉上停留太久，把握正確洗臉方式才能讓肌膚水噹噹。

三步看懂 營養標示

做個聰明消費者



營養標示		
每份	每100公克	
每份量 50 公克		
本包裝含 4 份		
熱量	240大卡	480大卡
蛋白質	3公克	6公克
脂肪	12公克	24公克
飽和脂肪	4公克	8公克
反式脂肪	1公克	2公克
碳水化合物	30公克	60公克
糖	9公克	18公克
鈉	200毫克	400毫克

1

2

3

營養標示		
每份	每日參考值百分比	
每份量 50 公克		
本包裝含 4 份		
熱量	240大卡	12 %
蛋白質	3公克	5 %
脂肪	12公克	20 %
飽和脂肪	4公克	22 %
反式脂肪	1公克	*
碳水化合物	30公克	10 %
糖	9公克	*
鈉	200毫克	10 %

3

明智選擇

明智選擇自己所需要的

● 每日參考值，是指大多數人一天攝取的參考值；而每日參考值百分比，則是指這個食品所提供每份量的熱量及營養素，換算成所佔一天攝取量參考值的百分比。

● 營養標示中之熱量是以大多數人每日攝取熱量2,000大卡為飲食基準，而進行換算的每日參考值百分比，或許跟自己的熱量需求不太一樣，可以自行調整。

*參考值未訂定
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質80公克、脂肪80公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克

1

確認份數

確認一整包的份數

- 一整包的量也許會超過1份的量(1份是指大多數人一次吃的量)，所以如果吃了一整包，就要先確認一整包共含幾份。
- 每一份量乘上所含份數，才是吃了一整包的總熱量及營養素含量。

2

留意熱量

留意實際吃的總熱量

- 到底吃進了多少熱量，240大卡？ 480大卡？還是960大卡？
- 首先確認一整包共含幾份，每份的熱量乘上所含份數，才是全部吃進的熱量。
- 吃了多少份，就會影響到吃進的總熱量唷。

3

明智選擇

明智選擇自己所需要的

- 身體所需的營養素來自各類食物及其加工食品，而各類食物所提供的營養素不盡相同。
- 可依照自己的需求，挑選最適合自己的食品。

健康小提醒

- 盡量少攝取下列營養素：鈉、飽和脂肪、反式脂肪，以及糖。選擇食品時，盡量挑選這些營養素含量低的食品食用。
- 目前尚未訂定反式脂肪及糖的每日參考值，可以利用“每份”或“每100公克/毫升”所提供的量，比較食品間的差異，進而選擇含量較低的食品食用。

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA Food and Drug Administration



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5月11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

