



### 【本期提要】

- 一、食材大補「鐵」
- 二、認識人工電子耳



### 食材大補「鐵」

「聽說紫色葡萄可以補血」、「多吃菠菜就對了」、「應該攝取牛肉才對」，關於女性青春期月經週期、產婦分娩時的血液流失，有許多以形補形的補鐵觀念，有人認為深紫色的食物含鐵質較高，因而大力推紫色葡萄，也有人推薦菠菜、牛肉等食物，這些傳聞的真實性如何？衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請臺北市立聯合醫院忠孝院區林姿吟營養師，提供正確的補鐵飲食法。

在衛生福利部國民健康署 100 年修訂之第七版「國人膳食營養素參考攝取量」中，建議 13 至 50 歲的女性，每天應攝取 15mg 鐵質；而懷孕第三期開始至分娩後 2 個月的婦女，更因為要提供胎兒鐵質、分娩失血、哺乳損失，需要增加鐵質攝取量至每天 45 毫克。

除了注意鐵質攝取量是否足夠，還要考慮鐵質的吸收率，鐵質含量豐富的食物（如下表）；動物性來源的含鐵食物，較容易被人體吸收，優於植物性來源的含鐵食物，鐵質含量豐富的動物性來源，包括：牛肉、豬肉、羊肉、鵝腿肉、豬血或鴨血及其製品、豬肝等，海鮮類的文蛤、西施舌、九孔、小魚乾等含鐵量高，而雞蛋也含有豐富的鐵質，特別是蛋黃的含鐵量高於蛋白。

臺灣素食人口眾多，由於植物性的鐵質吸收率較低，因此較葷食者容易缺乏鐵質，平日飲食中更應注意補充含鐵量豐富的食物，如海菜海藻類：紫菜、紅毛苔、裙帶菜等、深綠色蔬菜。在堅果類食物方面，如：黑芝麻、紅土花生、南瓜子、葵花子等，含有較高的鐵質，可每日補充 1 湯匙份量的堅果類。



# 鐵質含量豐富的食物排行榜

每100g可食部分鐵質含量(毫克)

全穀雜糧類		蔬菜類		堅果類		豆類	
<b>植物性來源</b>							
紅豆	7.1	紅毛苕	62	紅土花生(熟)	22.2	黑豆	6.7
花豆	7	熟紫菜	37.9	調味南瓜子(帶殼)	10.5	黃豆	6.5
小麥胚芽	6	紅莧菜	11.8	黑芝麻(熟)	10.3		
<b>肉類</b>				<b>海鮮類</b>			
<b>動物性來源</b>							
鵝肝	44.6	豬肝	10.2	西施舌	25.7		
豬血	28	豬腎	7.2	九孔螺	11.4		
鴨血	15.6	豬肝連	2.8	文蛤	8.2		
熟鵝腿肉	14						

資料來源:衛生福利部100年修訂之第七版「國人膳食營養素參考攝取量」

要注意的是，在攝取含鐵量豐富的食物時，宜搭配富含維生素 C 的食物，可以增加鐵質的吸收率，每餐飲食中攝取足夠的蔬菜、飯後水果補充，都是很好的維生素 C 補充方式。此外，由於咖啡、茶飲中含有單寧酸，會和食物中的鐵結合，降低吸收率，應避免在餐後飲用。

在平日飲食中，注意均衡飲食，選擇含鐵量豐富的食物種類，每餐至少攝取半碗蔬菜，餐後補充 1 個女性拳頭大小的水果，並且避免立即喝咖啡或茶飲，才能達到補鐵的功效喔。



## 認識人工電子耳

對於新手父母而言，萬一發現剛出生的寶寶似乎聽不見聲音，經醫師確診為先天聽力缺損時，該如何讓孩子知道，下雨時淅瀝嘩拉的響音，或風吹過樹梢的窸窣聲呢？除了配戴助聽器之外，透過手術植入「人工電子耳」，對改善聽覺有何幫助呢？

以往曾有罹患極重度聽力損失的幼童，在植入人工電子耳之後，眼神變專注，表情也更豐富了，當家長發現寶寶能聽到父母的呼喚時，應是畢生最難忘的時刻了。

目前在臺灣，人工電子耳屬於需要取得許可證的高風險第三等級醫療器材，適用於先天聽力缺損、重度與極重度的聽障者，且須接受人工電子耳植入手術後，才能配戴。

人工電子耳的原理，是由體外的聲音處理器蒐集聲音，並將聲音轉換成可傳輸的訊號，透過線圈將訊號傳遞到位於耳後頭皮內的植入體，再刺激聽覺神經，而信號最後會傳至大腦產生聽覺。一般常見的助聽器不需要動手術就能配戴，因其僅將聲音放大，沿外耳、中耳、內耳聽神經，再傳至大腦。通常聽力損失程度較嚴重者，若配戴助聽器後效果不彰，就可能需要進行手術，植入人工電子耳。



然而，並非所有聽障者都適宜植入人工電子耳，若因聽覺神經或中樞神經聽覺路徑損傷導致的失聰、對植入物所使用的材料敏感（如醫療等級的矽、鉑、鈾、鈦及鈦）、耳蝸未發育完全、植入耳的外耳或中耳感染、耳膜穿孔，以及有任何醫學跡象顯示不適合做中耳或內耳手術、麻醉手術之聽障等情況者，就不適宜進行植入人工電子耳。

關於植入人工電子耳相關資訊，民眾可洽詢各醫院人工耳蝸中心或耳鼻喉科進一步瞭解。如需查詢該醫療器材許可證產品相關資料，可至食藥署網站之藥物許可證資料庫查詢；食藥署網站（網址：<http://www.fda.gov.tw>）首頁>醫療器材>資料查詢>藥物許可證資料庫>西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業。（註：本項醫療器材之使用，須符合「特定醫療技術檢查檢驗醫療儀器施行或使用管理辦法」之規定。）

食藥署提醒，為保障消費者自身權益與安全，在使用醫療器材前，可先向相關專科醫師諮詢，並詳閱使用說明書，若發現不良品，或使用產品時發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>）通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100 通報。

**食藥關語專欄**

### 聽說常常吃山藥容易性早熟，甚至會得乳癌，這是真的嗎？

- 1 山藥含有豐富的皂苷(Diosgenin)、黏蛋白、澱粉、維生素及礦物質等成分，可以輔助免疫功能，且對於胃、腸道清瘍，具有很好的預防效果。
- 2 雖皂苷在實驗加工過程會轉換成賀爾蒙前驅物質或雌激素，但目前皂苷尚無研究證據顯示人體可將其直接吸收與轉換成動物雌激素。且體內生成雌激素的機制繁複，並非攝取大量的前驅物即可增加人體中動物雌激素的含量，因此攝食山藥未必能導致性早熟，亦不會導致乳癌。
- 3 食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方或謠言而延誤就醫時機。

# 醫療器材法規諮詢 輔導網絡



### 專案諮詢輔導

食品藥物管理署(TFDA)為協助我國醫療器材產業發展，訂定醫療器材專案諮詢輔導要點，針對未於國內上市、尚在研發中之國產第二、三等醫療器材或多國多中心醫療器材臨床試驗計畫，提供法規諮詢輔導途徑。

#### 積極輔導案件

由TFDA組成專案團隊，召開專案會議進行討論。

#### 一般輔導案件

由委辦機構人員，定期與申請單位聯繫提供諮詢服務。

## 醫療器材法規諮詢輔導中心

### 電話諮詢專線服務

(02)8170-6008

服務時間為週一至週五(不含假日)  
上午9:00至12:00，下午1:30-5:00

※諮詢專線滿線或無法接通時，歡迎利用語音系統留下聯絡方式，稍後由專人回覆。

### 諮詢輔導及服務項目

- 1.查驗登記相關。
- 2.通關與專案進口。
- 3.製造廠優良製造規範(GMP及QSD)。
- 4.臨床試驗。
- 5.其他相關法規。

#### 線上諮詢問答

網址：<http://6008.cde.org.tw>  
諮詢前可事先參閱查詢「醫療器材常見問題」，幫助獲取所需資訊。  
利用線上諮詢專區敘明問題與留下聯絡方式，會有專人立即與留言者聯繫。



#### 生醫科學園區駐點服務

TFDA為服務生醫科學園區醫材業者，特別提供法規諮詢駐點服務，請至網頁(<http://6008.cde.org.tw>)預約申請。




#### 種子人員諮詢

TFDA培育近四十位以上「醫療器材法規諮詢輔導種子人員」，便於各界諮詢一般法規問題，歡迎利用網頁查詢聯絡合格種子人員名單。







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6月8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

