

蓮子也會藏真菌毒素危機？

掌握防霉保存 6 重點

真菌毒素是某些特定黴菌在生長過程中產生的毒性代謝物。世界衛生組織研究指出，長期經飲食攝入真菌毒素，可能對人類健康造成不同程度的危害。而黴菌廣泛存在於環境中，容易受黴菌污染的食品，消費者應注意保存與食品衛生條件。

蓮子保存不當，可能增加黴菌污染機會

蓮子一旦染有黴菌，在臺灣高溫多濕的環境下，黴菌會繁殖並可能產生真菌毒素。

蓮子常被用於製作甜品、湯品等料理，是許多家庭喜愛的食材。但它也是容易受真菌毒素污染的食材。因此，從選購蓮子到保存的各個環節，都不可輕忽溫度、濕度的管控。

掌握選購與保存原則，守護食品安全

為幫助民眾掌握蓮子的選購及保存重點，食品藥物管理署整理出「蓮子防霉 6 重點」，讓大家在日常生活中也能輕鬆做好食品安全把關：

1. 要完整：選擇完整包裝及外觀完整的蓮子產品。

2. 看外觀：正常蓮子顏色均勻，如出現黑點、斑點或顏色不自然、變深，則已有變質風險，應避免選購。

3. 要陰涼：蓮子應存放於陰涼乾燥處，避免放置於高溫潮濕環境中。

4. 要密封：應盡快食用完畢，未使用完的蓮子建議以密封容器保存，並放入冰箱冷藏或冷凍，以降低受潮及黴菌孳生的機會。

5. 勤檢查：定期檢查蓮子是否有過期、受潮、結塊、氣味異常、發霉、腐敗等情形。

6. 有異常即丟棄：即使只有部分蓮子發霉，黴菌菌絲也可能已伸展至其他部位，清洗、切除或剔除發霉部分，未必能完全去除污染。倘發現蓮子出現發霉、腐敗異味、變色或已超過保存期限，應立即丟棄，切勿再食用。

此外，民眾選購蓮子產品時，除了選擇信譽良好的品牌外，也應養成「適量購買、儘早食用」的習慣，避免長時間貯放。購買後若須長期保存，應定期檢查食品狀態，一旦發



健康話題

每週三刊出

現異常，應立即處理，切勿抱持僥倖心理。

食品安全不僅仰賴政府把關，也需要民眾從日常生活中落實正確觀念。透過正確的選購與保存方式，可降低真菌毒素污染的機會，讓家人吃得更安心。選對、存好、勤檢查，是守護健康的不二法門。

隔餐飯菜暗藏風險 仙人掌桿菌來攪局

忙碌生活中，不少人習慣把沒吃完的炒飯、炒麵、便當或配菜放進冰箱，隔天再加熱食用，既省錢又能避免浪費。不過您知道嗎？有些隔餐飯菜如果保存不當，可能暗藏細菌危機，其中常見的就是「仙人掌桿菌」！

仙人掌桿菌廣泛存在於自然環境中，也常見於米飯、麵食等澱粉類食品中。當食品長時間置於室溫下，或超過 2 小時未冷藏時，仙人掌桿菌可能快速生長並產生毒素。仙人掌桿菌毒素具有耐熱的特性，即使經過加熱，毒素仍然會存在，食用後可能出現噁心、嘔吐、腹痛或腹瀉等不適症狀。

預防仙人掌桿菌 5 要原則

有些民眾以為，食物只要加熱就不會發生食品中毒，其實保存方式也是關鍵因素。提醒大家掌握預防食品中毒「5 要原則」，才能吃得安心。

1. 要洗手：料理前後、拿取食物前及如廁後，都應確實以肥皂洗手，避免將細菌帶到食品上。

2. 要新鮮：食材應選擇新鮮、保存良好的食品，隔餐飯菜若出現異味、變色或黏

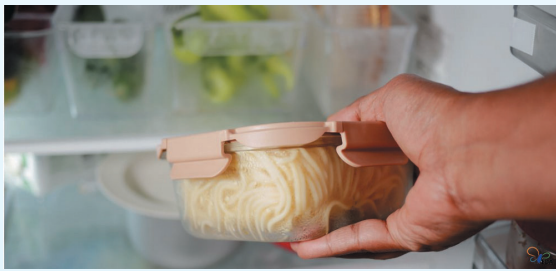
稠感等異常情況，就不應再食用。

3. 要生熟食分開：生食與熟食應分開保存與處理，避免交叉污染。

4. 要徹底加熱：隔餐飯菜再次食用前，應充分加熱至中心溫度超過 70° C 以上，尤其炒飯、炒麵等澱粉類食品更應徹底加熱。

5. 要注意保存溫度：食品烹調後避免長時間存放於 7° C 至 60° C 之間的危險溫度帶，應於 60° C 以上保溫或 7° C 以下冷藏保存，並縮短存放時間。

最後，提醒大家，食品應依實際需求適量製作，烹煮完成後應盡速食用，避免長時間放置；隔餐飯菜應徹底加熱再食用，掌握正確保存與加熱原則，不讓仙人掌桿菌來攪局。



鮮乳標示新制上路

115 年 7 月 1 日起實施（以產製日期為準）



牛乳 + 標章 → 才能標示「鮮乳」！

- 未依規定標示，處新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰
- 標示不實，處新臺幣4萬元以上400萬元以下罰鍰



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



行政院
Executive Yuan

廣告

資料來源：藥物食品安全週報



生活情報站



08/07~08/13 天氣概況



連江縣	08/07 星期五	08/08 星期六	08/09 星期日	08/10 星期一	08/11 星期二	08/12 星期三	08/13 星期四
白天	31 - 35°C ☁️🌧️	28 - 35°C ☁️🌧️	29 - 33°C ☁️🌧️	27 - 32°C ☁️🌧️	28 - 32°C ☁️🌧️	28 - 32°C ☁️🌧️	28 - 32°C ☁️🌧️
晚上	28 - 31°C 🌙	29 - 32°C ☁️🌧️	27 - 29°C ☁️🌧️	28 - 29°C ☁️🌧️	28 - 29°C ☁️🌧️	27 - 29°C ☁️🌧️	27 - 29°C ☁️🌧️
體感溫度	28 - 40°C	27 - 35°C	25 - 30°C	25 - 30°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 32°C

115 年 8 月連江縣立醫院門診時間表													
科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午
家醫科	陳紹宇	曹玉鈴		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱
婦產科					王欣怡			王欣怡			王欣怡		
小兒科	排班醫師										邱和聖		
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱
復健科		陳志嘉			(併超音波 限約診)					陳志嘉			
疼痛科				劉瑞軒						劉瑞軒 (限約診)			
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍								
腸胃內科 (併家醫科)					(併家醫科)								
新陳代謝科					(併家醫科)						(併家醫科)		
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)		
眼科		林文智					林文智	林文智					
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身~神經門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身~神經門診)		牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師
戒煙門診 (併家醫)					(併糖尿病)			(併家醫)			(併糖尿病)		
糖尿病					謝春福								
超音波	陳君鼎				陳志嘉		陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇
體檢門診							陳志嘉	曹玉鈴					
國際旅遊醫 學門診							併體檢 門診	併體檢 門診					
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班 醫師	支援醫師	支援醫師	值班 醫師	支援醫師	支援醫師	值班 醫師	支援醫師	支援醫師	值班 醫師	支援醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉鈴	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文
*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。													
網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為： http://www.matsuh.gov.tw/ ）。門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號（包括電話預約），僅接受現場掛號。													
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。													
牙科門診預約專線：23905 轉 1218(於上班時間內可預約)。													
掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。													
門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診門)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診門)。													
本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。													
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。													
申訴專線：23905 分機 1300													

馬祖日報
MA TSU DAILY NEWS

生活情報站

找專業 更好戒 健康好禮 通通有!

戒菸行動GO

健康幸福 跟著走

參加資格：有吸菸習慣、於115年1月1日至115年10月31日期間至本縣戒菸合約機構接受門診戒菸服務者

參加門診戒菸獎：
至本縣戒菸服務合約機構接受門診戒菸，即可獲得200元商品卡，完成全部8週療程可再獲得500元商品卡
由合約機構收案並提供參加名單
注意：完成全部療程的時間需在115年10月31日前

撥打戒菸專線獎：
主動撥打免費戒菸專線(0800-63-63-63)，並向合約機構醫事人員出示至少10分鐘通話紀錄，即可獲得200元商品卡
由合約機構依據門診戒菸收案名單登記參加者

3個月點戒菸成功獎：
戒菸滿3個月者(自接受戒菸服務初診日起算3個月)
由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得1,500元商品卡

6個月點戒菸成功獎：
戒菸滿6個月者(自接受戒菸服務初診日起算6個月)
由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得3,000元商品卡

戒菸追蹤需配合各醫療院所指定時間及地點接受一氧化碳檢測，低於6ppm則判定為戒菸成功！
小提醒：3個月、6個月戒菸成功獎之最後檢測日期為115年10月31日，欲取得6個月戒菸成功獎者，最晚須於115年4月30日前開始接受門診戒菸服務；欲取得3個月戒菸成功獎者，最晚須於115年7月31日前開始接受門診戒菸服務。

衛生福利部國民健康署 連江縣衛生局 關心您

本經費來自菸品健康福利捐