

藥物食品 安全週報



第 627 期

2017 年 9 月 22 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、 只要喝乳清蛋白就可以長肌肉嗎？
- 二、 流感疫苗十月開打



只要喝乳清蛋白就可以長肌肉嗎？

聽說喝「乳清」可以長肌肉？近日某大賣場以低價促銷乳清蛋白產品，引發民眾搶購風潮，但是光靠喝乳清蛋白真的有用嗎？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請聖馬爾定醫院營養師尤偉銘，為大家解答。

在牛奶成分中有兩種主要蛋白質，一種是酪蛋白、另一種是乳清蛋白，牛奶製作成乾酪過程中，酪蛋白會凝固沉到底下，而上層的液體就是大家常聽到的乳清蛋白，乳清蛋白液體通常含有少許乳糖、油脂及礦物質，經過特殊加工方式，可獲得市面上常見的濃縮乳清蛋白粉及分離乳清蛋白粉產品。

人體組織在建造修補的過程中，需要完整性蛋白質作為原料，而乳清蛋白、雞蛋、肉類、海鮮、豆製品…等，都是屬於完整性蛋白質，幫助身體有效地建構或修復受損的組織、增加肌肉質量或延緩肌肉衰退，所以對身體肌肉質量不足、肌力衰弱的老人、飲食蛋白質攝取不足的民眾，經過營養師的評估及建議使用量，可以做為營養補充劑來提升身體機能。

只要喝乳清蛋白就可以長肌肉嗎？其實這個「肌」密關鍵，可要看我們是處在哪一個生命週期（嬰兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期），人類從出生到 25 歲左右，身體都在成長發育階段，提供充足熱量及完整性必須胺基酸蛋白質確實



只要喝乳清蛋白就可以長肌肉？

就能夠長出肌肉，然而 25 歲之後雖然身體停止發育，但是提供充足熱量及完整性必須胺基酸蛋白質，可以維持及延緩肌肉流失。

根據 2017 年營養學期刊的研究報告指出，成年人攝取每公斤體重 0.8g 蛋白質，相較於攝取每公斤體重 1.3g 蛋白質，對於增加肌肉質量沒有明顯幫助，而另外兩組攝取每公斤體重 0.8g 與 1.3g 蛋白質，搭配每週 3 次阻力性運動，竟然明顯增加了肌肉質量，由此可知，成年後就算拼命喝乳清蛋白，對增加肌肉的效果很差，反而要搭配運動才能增加肌肉質量。

為什麼運動加攝取蛋白質可有效增加肌肉質量？因為在運動過程中，肌肉承受適當的阻力及拉伸力量，肌肉纖維會發生細微的斷裂損傷，損傷部位會釋放出細胞因 (CYTOKINES)，激活免疫系統和修復損傷，藉由飲食提供充足的熱量及蛋白質，做為原料給新生的肌肉組織，加速修復受損傷的肌肉組織，在修復過程中，要有充分的休息時間，特別是在睡眠中的長時間休息，若能持之以恆適當的運動、補充營養、適度休息，就能夠展現出美好肌肉體態。



但是民眾平常大多從事看電視、滑手機、久等靜態活動，肌肉纖維就無法產生損傷，因此無法刺激新的肌肉生長，人體肌肉若沒有承受阻力，肌肉就會縮小，久而久之就出現了肌肉流失或肌少症，所以最好進行適當強度的肌力與肌耐力訓練，例如：游泳、健走、爬山、騎單車等，搭配健康飲食可保持肌肉健康，並增加體能、維持理想體重。

【歡迎轉載本文，轉載時請註明出處（食藥署-藥物食品安全週報）及作者】



流感疫苗十月開打

每年冬季是流感高峰期，去年國人的流感重症死亡人數創 5 年來新高。流感病毒是一種傳染力強且會不斷變異的病毒，常在冬天發威，民眾感染後會出現高燒、全身痠痛等症狀，嚴重時甚至會死亡。今年的流感疫苗將於 10 月開打，民眾最好在流行前接種疫苗，使體內產生抗體，確保在流感病毒猖獗時，有足夠抵抗力避免發病或減輕症狀。

去 (2016) 年初國內爆發流感疫情，重症死亡人數達 431 人，為前 (2015)

年 147 人之 3 倍，為近 5 年最高，衛生福利部（以下簡稱衛福部）特別將公費流感疫苗採購量，從歷年的 300 萬劑增加到 600 萬劑，並擴大接種對象，包含滿 6 個月以上幼兒到大專 3 年級的學生、50 歲以上成人、具有潛在疾病者（如高風險慢性病患者、罕見疾病患者、BMI 值大於 30（含）以上者及重大傷病患者）、孕婦及 6 個月內嬰兒之父母、幼兒園托育人員及托育機構專業人員、醫事衛生等防疫相關人員、禽畜養殖與動物防疫相關人員及養護機構等人員。透過各種管道催打下，今年農曆年期間全臺急診處因流感就診人次僅剩約 2 萬 5 千人，比去年足足少了 6 成。



有鑒於去年擴大接種疫苗的防疫經驗，衛福部今年將維持 600 萬劑疫苗，且接種對象與去年一致，並預計於 10 月份開始施打，預計使用之病毒株參考世界衛生組織（WHO）的建議，共包含以下 3 種：

(二) A/Singapore/GP1908/2015 (H1N1) -like virus。

(二) A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) -like virus。

(三) B/Brisbane/60/2008-like virus。

流感疫苗因原料屬於生物來源，複雜度高，生產批次間具差異性，屬於高風險生物藥品，上市前需向衛福部申請查驗登記，經檢驗合格後才可取得許可證。此外，我國也參考世界衛生組織對疫苗的管理建議，在藥事法第 74 條中規定逐批放行（lot release）制度，嚴格把關每一批疫苗的品質和安全，與歐、美、日、韓等先進國家一致。

食藥署將針對每一批流感疫苗進行抽樣及檢驗，確保品質與安全，民眾可到食藥署網站首頁>業務專區>研究檢驗（<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=42>）查詢檢驗合格放行的流感疫苗批號等相關資訊。



聽說月亮杯會增加陰道感染的風險，這是真的嗎？

- (1) 月亮杯（正式名稱為月經量杯，Menstrual cup）為放在陰道中用來收集月經量之容器，由醫療用矽膠製成，目前沒有使用月經量杯會提高陰道感染的確切證據。
- (2) 常見罹患細菌性陰道炎的風險因子，包含與新的性伴侶發生性行為、擁有多重性伴侶、經常性性行為以及陰道灌洗、抽菸等，血糖控制不佳的糖尿病病人、後天免疫功能不全患者以及近期曾使用廣效性抗生素或抑制免疫功能藥物、服用高劑量雌激素的口服避孕藥或雌激素荷爾蒙療法的人及孕婦，較容易感染念珠菌陰道炎。而滴蟲性陰道炎則通常透過性行為感染。
- (3) 食藥署提醒使用月經量杯的女性：
 - A. 月經量杯不可與他人共用，使用後必須仔細清潔、消毒。
 - B. 避免同時使用陰部藥品及月經量杯，可以衛生棉暫代。
 - C. 在置入月經量杯時須小心避免指甲刮傷陰道內膜或月經量杯。
 - D. 若在使用過程中發現經血狀況異常、陰道有異常分泌物或發燒等情形請停止使用並儘速就醫。

防流感



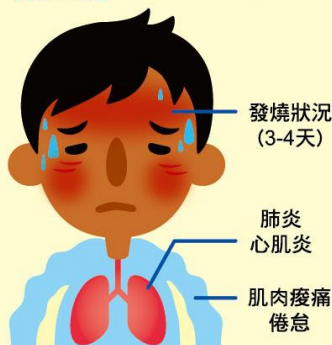
即刻行動

多了解

流感vs.感冒大不同，勿混淆!!

流感 全身性症狀

病程1-2週


感冒 呼吸道局部性症狀

病程2-5天



流 感	項 目	感 冒
流感病毒	致病原	腺病毒、呼吸道融合病毒等
全身性	影響範圍	呼吸道局部症狀
突發性	發病速度	突發/漸進性
喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	臨床症狀	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
高燒3-4天	發燒	發燒1-3天
嚴重、無法工作/上課	病情	較輕微
約1-2週	病程	約2-5天
肺炎、心肌炎	併發症	少見(中耳炎或其他)
冬季多	流行期間	春秋冬季
高傳染性	傳染性	傳染性不一


 衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

www.cdc.gov.tw

 1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC

 Taiwan CDC
LINE@

疫情通報及關懷專線：1922

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 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、陳瑜綸、吳立雅、簡希文、張志旭、許朝凱、林旭陽、李婉嬪
王博譽、陳可欣、洪悅慈、洪肇宏、關麗卿、曾素香、遲蘭慧、謝碧蓮、陳惠章、陳美娟

出版年月：2017年9月22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

