

# 藥物食品 安全週報



第 619 期

2017 年 7 月 28 日

發行人：吳秀梅 署長

## 【本期提要】

- 一、喝黑豆水可以減肥嗎？
- 二、防蚊液改列乙類成藥
- 三、抗組織胺具療效  
化粧品禁用！



## 喝黑豆水可以減肥嗎？

近來盛傳喝黑豆水可抑制脂肪生成、減肥瘦身，但光靠喝的方式真的能甩掉身上肥肉嗎？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請臺北醫學大學保健營養學系簡怡雯副教授為大家細說分明！

黑豆是大豆科植物，富含蛋白質、纖維質及許多微量營養素，可能可以增加飽足感進而降低食慾。在一些細胞和動物實驗指出，攝取富含花青素的黑豆能夠降低脂肪生成活性和肥胖的風險，改善腹部脂肪堆積、增加能量代謝並減輕體重。另根據人體研究，攝取黑豆萃取物合併高纖低膽固醇飲食，對於預防腹部肥胖有正面的效果。然而，針對黑豆水的成分，並無研究檢證其含多少花青素，或其他有利減肥的功效成分。中醫認為黑豆有補腎功效，是因其富含多酚類的作用，而黑豆水頂多富含鉀離子，要達到減肥效果則有限，需更多研究佐證。

肥胖的發生與生活型態有很大的相關性；例如：不當飲食、不良生活習慣（久坐少動）。高熱量飲食通常與高脂肪和低纖維攝取相關，長期的高熱量飲食，容易造成體重過重或肥胖。而體重控制的原理在於，達到熱量負平衡，使熱量攝取少於熱量消耗；因此，行為的修正則相當的重要，日常生活中要做到「聰明吃、健康動、天天量體重」。



黑豆水可以減肥？

（一）聰明吃：飲食要注意均衡、多樣化，少油、少糖、少鹽、高纖。

- (二) 健康動：每天至少運動 30 分鐘，搭配有氧與肌力訓練，藉此增肌、減脂。
- (三) 天天量體重：多注意自己的體重與體組成（肌肉和脂肪含量），避免不自知的成為「泡芙族」。

【本文歡迎轉載，轉載時請註明出處（食藥署-藥物食品安全週報）及作者】



## 防蚊液改列乙類成藥

酷暑炎熱經常讓人噴汗，若不想被蚊蟲叮得全身發癢，民眾最常用的就是防蚊液，為了讓大家購買防疫產品更便利，食藥署於今（106）年 7 月，正式宣布將含 DEET (Diethyltoluamide) 成分且濃度在 15% 以下之低濃度防蚊藥品，從「醫師藥師藥劑生指示藥品」改列為「乙類成藥」；民眾日後不僅可在藥局買得到，而百貨、雜貨店或餐飲服務業，或是各大便利商店及網路購物平台也可販賣。



目前含有 DEET 成分之防蚊產品，用途（適應症）為「驅逐蚊、蟬（壁蝨）、蚤」，濃度一般都在 12 至 50% 間；食藥署「指示藥品及成藥諮議委員會」在考量民眾一般的防疫需求，以及在安全性及可近性之整體評估下，同意將含 DEET 成分濃度 15% 以下的單方製劑之防蚊產品轉列為「乙類成藥」，以增加民眾購買使用之管道，提升防疫能力。此外，食藥署已於 105 年 3 月公告「西藥非處方藥仿單外盒格式及規範」，規範廠商須提供民眾看得懂的仿單，且外盒需有統一格式刊載，使民眾能一目了然。

食藥署呼籲，民眾在使用防蚊液前，務必詳閱藥品說明書（仿單），遵循說明書內容使用，包括：使用方式應為距離皮膚或衣物 10-15 公分、緩慢噴灑；使用於臉部時，請先噴於手掌再塗於臉部、並避開眼、口周圍，若有傷口、過敏或曬傷的皮膚請勿使用；夏天與防曬產品一起使用時，應先使用防曬產品，間隔 5-10 分鐘，再使用防蚊液，以免皮膚過敏不適。

食藥署提醒，家長為孩童噴灑防蚊藥品時，應先噴在成人手掌再為孩童塗抹，但未滿 6 個月的嬰兒，千萬記得不要使用喔！萬一藥品不慎誤觸眼睛時，應立即以大量清水沖洗 10-15 分鐘，若皮膚有不良反應，或任何不適症狀，請立即停止使用，並諮詢醫師、藥師或藥劑生，維護自身用藥安全。



## 抗組織胺具療效 化粧品禁用！

夏季高溫難耐又潮濕悶熱，許多民眾因而出現頭皮出油、發癢等症狀，嚴重影響生活品質。有鑑於此，化粧品業者可能會在洗髮產品中，添加微量的抗組織胺成分，如 diphenhydramine，以達到止癢、減緩頭皮不適的效果。但抗組織胺可能刺激皮膚，且臨床具有醫療效能；國際間，如歐盟、美國等，均以藥品管理，並禁止使用於化粧品中。



為順應國際化粧品管理趨勢，食藥署已於 105 年 6 月 30 日公告訂定「化粧品中禁止使用 Antihistamine 成分」，自公告之日起，凡含有 Antihistamine 成分之化粧品，禁止輸入及製造；並自 106 年 1 月 1 日起，禁止販賣、供應或意圖販賣、供應而陳列；已領有許可證產品，倘未辦理成分變更及自動繳銷之許可證，均已廢止。現在市面上販售的各類化粧品，都不應該添加或含有抗組織胺相關成分，違反前述規定者，依違反化粧品衛生管理條例第 23 條及第 27 條之規定，可處 1 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新台幣 15 萬元以下罰金。

除了加強市售化粧品監測，食藥署也提醒民眾，購買化粧品時，應慎選來源清楚、標示完整的產品，勿購買來源不明及標示不清之產品，且不可輕信誇大之廣告宣稱。在選購及使用化粧品時，如發現產品標示不全、甚至使用後產生不良反應，均可至衛生福利部「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」（<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>），或撥打專線：02-66251166 轉 6401 進行通報，與政府共同守護健康安全的化粧品使用環境。



### 使用麻油塗抹身體就有驅蚊效果，這是真的嗎？

- (1) 坊間流傳的麻油驅蚊方法，並未經過科學實驗驗證，實際效果有限。
- (2) 食藥署提醒，目前僅含有「敵避」(DEET, diethyltoluamide)成分之防蚊液領有藥品許可證，可干擾蚊子嗅覺，達到驅蚊的功效，可以直接塗抹在身上，形成保護膜，藥效通常可維持數小時。此類產品上市前須經審查其效用、安全及品質，正常使用下不致產生毒性，民眾在選購時應認明產品標示、使用方法及是否具有藥品許可證字號。

# 守護食安的稽查尖兵



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、陳瑜鈞、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、闕麗卿、曾素香、遲蘭慧、陳美娟、王坤騰、陳惠章

出版年月：2017 年 7 月 28 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

