



桃縣衛局抽驗市售冬至湯圓食品

全數合格

發稿日期：99 年 12 月 21 日

冬至將近，桃園縣政府衛生局針對傳統市場、大賣場、量販店抽驗無餡及包餡湯圓食品，檢驗結果全數合格，有關抽驗廠商名單公布於桃園縣政府衛生局網站(<http://www.tychb.doh.gov.tw/>)首頁最新消息中供民眾參考。

本次抽驗湯圓分別檢驗三種防腐劑，「己二烯酸」為一種抑菌劑，若攝取過量則有致癌之虞；「去水醋酸」具抑菌效果，但攝取過量則易造成體重減輕、發育遲緩等現象；「苯甲酸」為一種殺菌劑，食用過量則會使腸胃功能衰退，嚴重時甚至會出現中樞神經麻痺、抽筋等情形。衛生局提醒各製造廠商，購買食品添加物前，需先了解該添加物所適用的產品，以及其限量標準，以免因誤用或添加過量而受罰。

衛生局劉宜廉局長特別提醒民眾，在購買湯圓時應注意製造場所盛裝湯圓之容器、工作檯面、天花板及地面是否保持乾淨，以及工作人員是否保持手部清潔衛生，若選購完整包裝應有有效日期之標示，冷凍（藏）湯圓需再檢視保存溫度，並查看販售場所之溫度是否符合（例：冷凍 18°C 以下之冷凍櫃販售；冷藏的產品，則應置放 7°C 以下冷藏櫃販售），以保持產品最佳的鮮度及防止產品的質變。

一般市售湯圓當中，包餡的湯圓熱量及油脂含量都相當高，一顆芝麻或花生湯圓大約含油脂 3 克，熱量 70 大卡，吃四顆就相當於一碗飯的熱量

280 大卡，而無餡的湯圓每顆大約僅 7 大卡(以每顆 3 克計算)，40 顆才等於一碗飯的熱量；所以，吃湯圓時不得不注意湯圓的種類及熱量，建議民眾過節應景時可用無餡湯圓取代部分有餡湯圓，以減少熱量及油脂的攝取。

湯圓含大量油脂及糖分，熱量很高，體重過重或高脂血症、高血壓、糖尿病的患者都不宜過量攝取，對於痛風患者，高油脂的食物會影響尿酸的排泄，提高痛風發生的可能。另外，甜餡常會使糖尿病患血糖失控，花生、芝麻、豆沙等含磷量高，會加重腎臟病患者病情，不得不特別注意。

湯圓固然好吃，但為了健康著想，可要懂得節制。除了熱量偏高的問題外，由於湯圓屬於糯米製品、不易消化，腸胃功能不好的消費者，最好少量進食，切勿為了一時的口腹之慾，而造成身體不適；此外，湯圓除了要適量食用外，建議最好搭配大量蔬果以及適量的運動，才不會造成身體的負擔。

聯絡人:食品衛生科

代理科長：陳美宏

承辦人：楊建智

電 話：03-3370930 或 03-3366313