

([本文件](#)) 週三班 認識食品與營養

20160607 公佈加分作業

台灣學生 作業 Z ([下載](#))

國際學生 作業 W for international students ([homework W](#))

02/24	千呼萬喚，有關禁用反式脂肪 (正確來說，是禁用部份氫化植物油) 的法規草案終於出來了我們就來討論反式脂肪！ TFDA 預告「食用氫化油之使用限制」草案 2016-02-22 Youtube 健康殺手 我將禁用人工反式脂肪 20150907 公視晚間 美最快本週宣布 全面禁用反式脂肪 20150518 公視晚間 20150617有話好說：人造油脂害死人！美國全面禁反式脂肪！ 臺北市府衛生局公布反式脂肪抽驗結果 - 台北市衛生局 健康九九網站：認識反式脂肪
03/02	
03/09	主題：認識食品與營養的標示 國健署 youtube 「食品與營養標示」正確的營養標示 「食品與營養標示」營養攝取一把罩 阿原認這樣分類：營養標示、一般食品成份標示 (包括食品添加物)、其他標示 (例如基因改造食品、過敏原、素食種類等) 可以參考 TFDA 一般食品標示及宣稱【發布日期：2015-04-08】 (整理的很細膩) 阿原整體重要的相關法規 營養標示：

[市售包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示方式及內容標準](#) (102.09.10)

[包裝食品營養標示應遵行事項](#) (103.04.15)

[得免營養標示之包裝食品規定](#) (103.06.10)

[包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示應遵行事項](#) (104.01.23)

尚未生效的法規

發文字號：[部授食字第 1041302169 號](#)

發文日期：民國 104 年 08 月 14 日

要 旨：依據食品安全衛生管理法第 22 條第 3 項規定，訂定「市售包裝嬰兒與較大嬰兒配方食品及特定疾病配方食品營養標示應遵行事項」，自 105 年 7 月 1 日生效

食品成分標示

食品添加物標示法源：實行細則

[包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項](#) (104.05.29)

[散裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項](#) (104.05.29)

-----時事新聞-----

國民健康署：

105年03月05日 [周末高屏地區細懸浮微粒濃度偏高，民眾防護5妙招](#) 社區健康組

105年03月04日 [三高失控，腎敗難免-驗尿可知乾坤](#) 慢性疾病防治組

食藥署：

[避免生食貝類水產品 遠離食品中毒](#) 2016-03-07

[食品添加物應明顯標示產品登錄碼](#) 2016-03-08

- [「食品添加物應明顯標示產品登錄碼」公告](#)
- [問答集](#)

[公告食品添加物通用名稱，讓你一目了然](#) 2016-03-0

- [公告令](#)
- [食品添加物之通用名稱](#)
- [食品添加物之通用名稱總說明](#)

藝人或是政治人物常生吞牡蠣

2015-03-18 [柯拒吃生蚵 張花冠投書媒體掛保證－民視新聞](#)

國健署 youtube

[「統計圖表如何解讀流行病學資訊」資料統計分析](#)

	「統計圖表如何解讀流行病學資訊」資料取得來源
03/16	食品標示的相關法規 104年食品標示法規手冊 (pdf, 333 頁) 衛福部食藥署出版的很多有用的手冊，有的難度適合一般大眾，有的適合食品專業人員。 影片：公視 獨立特派員192集{料理魔法師} (有關食品添加物) 2:15 鹼塊, 4:07 色素, 5:37 嫩精 本周新聞： 20160310 (新聞) 奶油、鮮奶油、人造奶油分不清？衛福部預告規範 (公告) 預告訂定「奶油、乳脂、人造奶油與相關產品之品名及標示規定草案」 20160314 情人節不只要浪漫一時，更要健康一輩子
03/23	影片：公視 (從 10:25 繼續) 獨立特派員192集{料理魔法師} (有關食品添加物) 2:15 鹼塊, 4:07 色素, 5:37 嫩精 主題：國民飲食健康 *國健署 健康九九網站 國民飲食指標(手冊) (zip, 請自行解壓縮) 首頁 > 好康分享 > 線上健檢 > 【BMI測試】 **國健署 聰明吃 快樂動 天天量體重 首頁 > 快樂動 > 健康體能 > 認識健康體能 首頁 > 快樂動 > 健康體能 > 促進健康體能的方法 **阿原的文章 2015-08-21 阿原測驗三項體能兩項及格--根據《國軍官兵基本體能暨游泳訓練參考手冊》 如何計算自己每天需要熱量？ 除了使用學術資料，也可使用 PhET

	https://phet.colorado.edu (英文) https://phet.colorado.edu/zh_TW/ (中文) 飲食與運動 (目前只有電腦版本, 未來才有手機版--HTML5) 飲食指標: 影片: 【中天】6/08 會胖? 麻油雞1147卡 標示制衝擊高熱量 危險小吃調查 鹽酥雞蔥油餅最油 (熱量爆表, 然後呢??) 想甩1豬血糕熱量 得走2.5公里! (無知! 運動不只是消耗熱量) 跳有氧22分鐘! 可消耗一罐汽水熱量 跑130分鐘才消耗完! 夜市「鍋貼」熱量高
03/30	主題: 我需要多少營養素? ---從鈣質開始演練 上完這部份, 將學會: 與其看廣告學食品營養, 不如自己學! 1. 認識自己需要多少營養素與熱量 2. 了解一般食物有多少營養素, 自己該攝取多少才足夠 3. 我們從鈣質, 下次從鐵質, 大家學會方法, 就可以自行找出需要的營養素及從哪些食物 (不是保健食品) 可以獲得足夠的量。 如何知道不同年齡需要多少各類的營養素?? 您一定要知道 衛福部國健署 國人膳食營養素參考攝取量 Youtube: 2013新廣告-挺立鈣加強錠 食物篇 (這是阿原最喜歡的廣告之一) 請教大家, 一百年前的人..... 廣告安怡一般牛奶兩倍鈣質楊紫瓊2010 03 營養素辭典 (目前列出 23 種重要的營養素)(doc 檔) 維生素 A 維生素 B12 維生素 C 維生素 D

	維生素E 鐵 鈣 參考資料： 台灣營養學院 > 鈣質 衛福部 營養九九網站 的相關資料 認識骨質疏鬆症 (2004) 已經知道人體需要多少營養素，若知道食物中有多少需要的營養素，就可以推算 台灣地區食品成份資料庫 (如何從這資料庫怎麼讀到需要的資料?) (這資料庫是完美無缺?) (這次演練完 Vit C and Fe 下次可以練習其他營養素) • 序 • 食品成份表 • 食品成份表使用說明 • 參考文獻 • 分析項目及分析方法 • 附表 • 樣品描述表 若不確定自己推算是否正確，可以參考國健署的兩篇說明 聰明補鈣，堅固骨本 (2014) 附件一：附件 1、各年齡層鈣攝取不足人數比率 PDF (從小學生到71 歲之統計資料---反問一個問題：鈣不足多少？該如何改善？ 國健署 活力灌『鈣』全民健康好骨氣 9成以上成人鈣攝取不足 (2015-04-07)
04/06	放假 (04/04 ~ 04/08 放假)
04/13	主題：我需要多少營養素02--從人體需求到食物的含量 國民營養調查 台灣營養健康狀況變遷調查 (官網) 國民營養健康狀況變遷調查 (中研院) 參考資料 台灣營養學院 > 鐵質

	營養素辭典 (目前列出 23 種重要的營養素)(doc 檔) 鐵 鈣 2015-08-14 遠離甜飲多喝水 健康減糖Everyday 近9成的國、高中學生每週至少喝1次含糖飲料 2014-05-09 懷孕有三寶 葉酸、碘、鐵 不可少 2011-11-07 國健署 量身聰明吃、冬令健康補--進補鐵三角 衛福部食藥署 首頁 > 公告資訊 > 食藥關謠專區 20151210 缺乏鈣質要多喝大骨湯補充鈣質, 這是真的嗎? 首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 食品法規查詢 > 食品添加物使用範圍及限量暨規格標準 -----食品營養與健康時事新聞----- 桃園市衛生局 食品動態資訊專區 20160331 食品廣告誇大不實宣稱療效觸法跑不掉  老年人鐵營養狀況和缺乏盛行率 1999 - 2000 台灣國小學童鐵營養與貧血狀況 博碩士 其他參考資料 國家攝食資料庫 google: 國人膳食營養素參考攝取量 filetype:xls 國人膳食營養素參考攝取量 - 食品藥物消費者知識服務網 https://consumer.fda.gov.tw/Files/doc/國人膳食營養素參考攝取量.xls 台灣地區食品營養成分資料庫 - 食品藥物消費者知識服務網 https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/ (這是舊版的營養成份資料庫) ----->這是新版 食品營養成份資料庫(新版) 檔案下載: 食品營養成份資料庫(2015版).XLS
04/20	沒有期中考, 照常上課 預計公佈學期作業 Y 主要法規 健康食品管理法 (2006-05-17) 健康食品管理法施行細則 (20185-06-09) 健康食品安全性評估方法 (1999-08-02)

目前有 13 種評估辦法

「護肝」、「抗疲勞」、「調節血脂」、「調節血糖」、「免疫調節」、「骨質保健」、「牙齒保健」、「延緩衰老」、「促進鐵吸收」、「胃腸功能改善」、「輔助調節血壓」、「不易形成體脂肪」、「輔助調整過敏體質」

1. [健康食品之護肝功能評估方法\(針對化學性肝損傷\)](#)

(2003-08-29)

2. [健康食品之抗疲勞功能評估方法](#) (2003-08-29)

3. [健康食品之調節血脂功能評估方法](#) (2007-07-18)

4. [健康食品之調節血糖功能評估方法](#) (2007-07-18)

5. [健康食品之免疫調節功能評估方法](#) (1999-08-02)

6. [健康食品之骨質保健功效評估方法](#) (2013-02-05)

7. [健康食品之牙齒保健功能評估方法](#) (1999-08-02)

8. 健康食品之延緩衰老保健功效評估方法-new [健康食品之延緩衰老功能評估方法](#)-old name

9. [健康食品之促進鐵吸收功能評估方法](#) (2006-10-05)

10. [健康食品之胃腸功能改善評估方法](#) (2003-11-17)

11. [健康食品之輔助調節血壓功能評估方法](#) (2006-10-05)

12. [健康食品之不易形成體脂肪功能評估方法](#) (2007-07-12)

13. [健康食品之輔助調整過敏體質功能評估方法](#) (2007-07-12)

2010-04-03 [健康食品概說暨網頁導覽](#)---請優先閱讀

如何查詢衛福部許可的健康食品？

[首頁](#) > [整合查詢中心](#) > [食品](#) > [核可資料查詢](#) > [衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢](#)

20160122 藥物食品安全週報 540 期 [認清保健食品規範](#)

20140724 [什麼是「健康食品」？讓食品藥物管理署來告訴您!](#)

健康食品的廣告 (阿原隨機挑選幾個來說明，從衛福部公佈的健康食品，到 youtube 找廣告影片)

所舉的例子，純粹方便教學，阿原沒有收廠商好處，也沒有結怨

****調整血脂**

衛署健食規字第000003號 [台糖精選魚油廣告](#)

本產品可能有助於降低血中三酸甘油酯;其功效乃由學理得知，非由實驗確認。

衛署健食字第A00026號 [桂格三寶燕麥](#)

每天至少130公克三寶燕麥配合低飽和脂肪及低膽固醇飲食：1.有助於降低血中總膽固醇。2.有助於降低血中低密度脂蛋白膽固醇。3.有助於減少發生心血管疾病的危險因子。--?

****骨骼保健**

衛部健食字第A00259號 [台糖鈣股力\(粉末食品\)](#)

「經動物實驗證實攝取本產品可能有助於延緩骨流失。」

****免疫調節功能**

衛署健食字第A00043號 [葡萄王靈芝王](#)

根據動物及體外試驗結果顯示具有下列功效：1.有助於促進抗體生成。2.有助於調節T細胞功能。3.有助於促進自然殺手細胞活性。

****延緩衰老**

衛部健食字第A00238號 [極品綠寶藻精王®滋補飲](#)

經易老化動物實驗結果顯示，有助於延緩老化。

于美人代言

	桂格 雙認證奶粉 于美人代言 強調兩張國家認證
04/27	2016-04-23 公佈學期 作業 Y-台灣學生 (下載作業) 國際學生的作業 K (homework K for international students) (download) 作業參考用法規 食品成份與食品添加物： 食品安全衛生管理法施行細則 (2014-08-13) 公告訂定「食品添加物之通用名稱」，並自即日生效。 (2016-03-21) 食品添加物使用範圍及限量暨規格標準 (2016-02-17) 食品添加物中所含香料成分標示之應遵行事項 (2015-05-20) 營養標示 包裝食品營養宣稱應遵行事項 (2015-03-03) 食品營養標示份量參考值指引表 (2015-04-15) 健康食品 健康食品管理法 (2006-05-17) 健康食品管理法施行細則 (20185-06-09) 目前有 13 種評估辦法 「護肝」、「抗疲勞」、「調節血脂」、「調節血糖」、「免疫調節」、「骨質保健」、「牙齒保健」、「延緩衰老」、「促進鐵吸收」、「胃腸功能改善」、「輔助調節血壓」、「不易形成體脂肪」、「輔助調整過敏體質」 1. 健康食品之護肝功能評估方法(針對化學性肝損傷) (2003-08-29) 2. 健康食品之抗疲勞功能評估方法 (2003-08-29) 3. 健康食品之調節血脂功能評估方法 (2007-07-18) 4. 健康食品之調節血糖功能評估方法 (2007-07-18) 5. 健康食品之免疫調節功能評估方法 (1999-08-02) 6. 健康食品之骨質保健功效評估方法 (2013-02-05) 7. 健康食品之牙齒保健功能評估方法 (1999-08-02) 8. 健康食品之延緩衰老保健功效評估方法-new 健康食品之延緩衰老功能評估方法-old name 9. 健康食品之促進鐵吸收功能評估方法 (2006-10-05) 10. 健康食品之胃腸功能改善評估方法 (2003-11-17) 11. 健康食品之輔助調節血壓功能評估方法 (2006-10-05) 12. 健康食品之不易形成體脂肪功能評估方法 (2007-07-12) 13. 健康食品之輔助調整過敏體質功能評估方法 (2007-07-12) 2010-04-03 健康食品概說暨網頁導覽----請優先閱讀 -----

05/04	
05/11	最新法規： 公告修正「應標示之食品器具、食品容器或包裝品項」及公告「食品器具、食品容器或包裝標示相關規定」【發布日期：2016-04-19】 20150508 應標示之食品器具、食品容器或包裝品項 20130802 食品器具容器包裝衛生標準 衛教資料：食品容器具及包裝管理專區 洗潔劑衛生管理專區 食品器具容器包裝衛生標準 (102.08.20-- ---以及多種檢測方法以為到20150608 沒有更新，但是公告中卻說明很多草案與修正，請到首頁 > 公告資訊 > 本署公告 查詢) TFDA 出版：塑膠類食品容(器)具或包裝衛生安全與標示100問
05/18	09:15 開始 點名、簽到、交作業 Y 國健署 認識健康體重 判斷自己是否屬於健康體重 我是18歲(含)以上的成人，要如何判斷體重是否正常？ 成人健康體重對照表 除了BMI，還有其他判讀肥胖的簡易指標嗎？--腰圍 未滿18歲，要如何判斷體重是否健康？ ---阿原補充：還有體脂率 如何維持健康體重 (熱量計算)--之後的課程 20140228 2014健康一世：BMI維持1824 揪團減重「馬」上行動！ 2013年調查結果，成人過重及肥胖盛行率為38%

05/25	我們的島 第743集 餐飲的綠色革命 (2014-01-27)
06/01	預計發回作業、公佈成績、公佈加分作業 Z
06/08	(後接 6/09, 10 是連假)
06/15	交回作業 Z
06/22	沒有期末考