

優格可以加熱嗎?加熱益生菌會死亡嗎?

解答:

優格可以加熱嗎?加熱益生菌會死亡嗎?

1. 優格需放置於冰箱冷藏保存，但冬天天氣較冷，若要加熱食用須注意溫度不要超過 55°C，避免造成菌體死亡。
2. 建議民眾可以放置於室溫回溫或使用隔水加熱的方式。
3. 食藥署提醒，優格加熱後，應儘速食用，從冷藏取出加熱時也以一次的食用量為原則，剩餘的請冷藏(7°C 以下)保存，並於保存期限內食用完畢。

網傳「南瓜+它吃一口，老花眼白內障不見了」的影片訊息，

這是真的嗎?

解答:

網傳「南瓜+它吃一口，老花眼白內障不見了」的影片訊息，這是真的嗎?

1. 關於網傳影片內容「南瓜、黑芝麻、苟杞、花椰菜、紅蘿蔔、菠菜等食物，就能治療老花眼白內障等訊息。對於這種沒有根據的傳言，沒有相關科學論述依據應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
2. 食品並非藥品，無法有治療疾病等療效，網傳訊息不符合醫學常理，民眾如有上述疾病應就醫諮詢專業醫師，以免延誤病情。
3. 食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食藥闢謠專區