餐飲業食品良好衛生規範

台南市政府衛生局 卓金津 技士

餐飲一份子你不能不知道!

- □5S:整理、整頓、清掃、清潔、教養
- □CAS:優良農特產品
- □GMP:優良食品認證
- □GHP:食品良好衛生規範
- □HACCP: 食品安全管制系統

公告內容

96.9.12. 衛署食字第0960406822號公告

- ■公告餐盒食品工廠應符合「食品安全管制系統」 相關規定,並自中華民國九十六年九月十五日 生效。
- ■依據:食品衛生管理法第二十條第一項規定。
- ■名詞定義如下:
 - ■食品工廠:係指具有工廠登記證之食品製造業者。
 - ■餐盒食品工廠:係指經調理包裝成盒,或不經小包裝而直接以大容器運送供團體食用之餐食生產工廠(包括盒餐與團膳)。

公告內容

96.9.12. 衛署食字第0960406822號公告

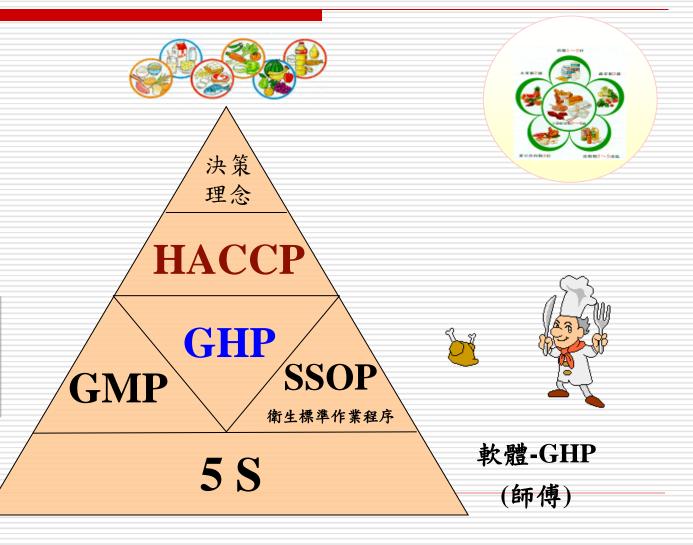
「餐盒食品工廠實施食品安全管制系統」 之實施日如下:

- (一)每日供應3000份餐食以上之工廠:發布後1年
- (二)每日供應2000份餐食以上3000份餐食以下 之工廠:發佈後2年
- (三)每日供應2000份餐食以下之工廠:發佈後3年

下一個目標?!

- ·中央廚房/空廚/醫院團膳(970416預告)
- ·西式速食餐飲
- ·五星級國際觀光旅館餐飲(970416預告)

餐飲衛生安全規範





硬體--GMP (設備)

餐盒食品中毒

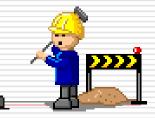
食品中毒分類

- □一般分為<u>細菌性食物中毒、化學性</u>食物中毒及 天然毒素食品中毒。
- □通常是二人或二人以上攝取相同食品而發生相 似之症狀,並且自可疑之食餘食品檢體或人體 檢體分離出相同類型之致病原因。
- □如因攝食含肉毒桿菌素或急性化學物質之食品 而引起中毒時,雖只有一人,目前國內也視為 食品中毒案件。

食品中毒發生狀況



- □ 依據行政院衛生署歷年台灣地區食品 中毒案件攝食場所分類統計資料分析 結果顯示:
 - 1. 每年的5月是食品中毒的高峰期
 - 2. 以7、8月為最高峰



細菌為引發食品中毒的主因

- 食用放在4-65°C之間,超過4小時以上的食物,只要食物曾經細菌污染,均可能發生食品中毒
- 一台灣地處亞熱帶,一年四季從早到晚 的溫度均適合細菌繁殖,民眾需特別 注意。





遵守食品處理之原則

*清潔、迅速、加熱或冷藏、避免疏忽 是預防食物中毒之四個口訣。

1. 新鮮:

所有農、畜、水產品等食品原料及調味料添加物, 盡量保持其鮮度。

2. 清潔:

食物應徹底清洗,調理及貯存場所、器具、容器均 應保持清潔,工作人員衛生習慣良好。

3. 避免交互污染:

生、熟食要分開處理,廚房應備兩套刀和砧板,分開處理生、熟食。



食品中毒的預防

4. 加熱和冷藏:

保持熱食恆熱、冷食恆冷原則,超過70℃以上細菌易被殺滅,7℃以下可抑制細菌生長,-18℃以下不能繁殖,所以食物調理及保存應特別注意溫度的控制。

5. 養成個人衛生習慣:

- (1) 養成良好個人衛生習慣,調理食物前澈底 洗淨雙手。
- (2) 手部有化膿傷口,應完全包紮好才可調理食物(傷口勿直接接觸食品)。

6. 避免疏忽:

應確實遵守衛生安全原則,按步就般謹慎工作,切忌因忙亂造成遺憾。

霍亂

□ 是由霍亂弧菌引起的急性腸道傳染病,患者因進食或飲用受霍 亂菌污染的食物或食水,引致不適。

散播方式

病人排出帶有霍亂弧菌的糞便,可循三種途徑污染食物:

- □ 病人如廁後沒有洗手,其後又接觸食物。
- □ 蒼蠅等沾到病人的糞便,把細菌帶到其他食物。
- □ 病人的糞便排到一些水源,如河水及海水中。如沒有煮沸便飲用 這些水,或生吃水中的海產,便有機會感染霍亂細菌。由於霍亂 弧菌在鹹淡水均能生存,而生存時間頗長,因此海產特別容易染 有病菌。
- □ 經空氣和口水傳播霍亂弧菌的機會並不高,原因是霍亂弧菌 較重,在空氣中很快會跌到地上死亡,而口水所含有的霍亂弧菌 數量極少,人體的抵抗力足以它們殺死

預防措施

- □ 前往霍亂疫區前,應接受防疫注射,功效約可持續六個月。但 即使接受了注射,仍有可能染上霍亂。
- □ 保持食水清潔,將食水淨化及消毒,並在飲用前煮沸。
- □ 徹底煮熟食物。霍亂病菌在攝氏100度時,3分鐘便死亡。
- □ 避免食物互相污染,尤其是即食食品和生吃的食物。
- □ 注意個人衛生及保持地方清潔。

常見引起食品中毒的原因

- ☞ 冷藏及加熱處理不足
- 食物調製後放置在室溫下過久。
- 生、熟食交互污染。
- 工作人員衛生習慣不良或本身已被感染而 造成食物的污染。
- 调 調理食物的器具或設備未清洗乾淨。
- ₩ 水源被污染。
- 誤食含有天然毒素的食物。

把雙手洗乾淨的方法

根據實驗顯示:

- ▶未洗手時,約含有 10⁴ ~ 10⁵ 的菌落數。
- ▶以清水洗手,約有 10³的菌落數會殘留 在手上。
- ▶用洗手乳沖水洗手,幾乎可以殺滅手上 99%的細菌。

工作習慣衛生管理

- ▶ 目的:防止從業人員因工作習性上的疏忽導致 食物、用具遭受污染
- > 養成良好個人衛生習慣
- > 不可以用指尖搔頭、挖鼻孔、擦拭嘴巴
- > 經常理髮、洗頭、剪指甲
- > 經常洗臉、洗澡確保身體清潔
- >接觸食品或食品器具、器皿前要洗手
- > 如廁後應洗手
- > 不可在他人面前咳嗽、打噴嚏



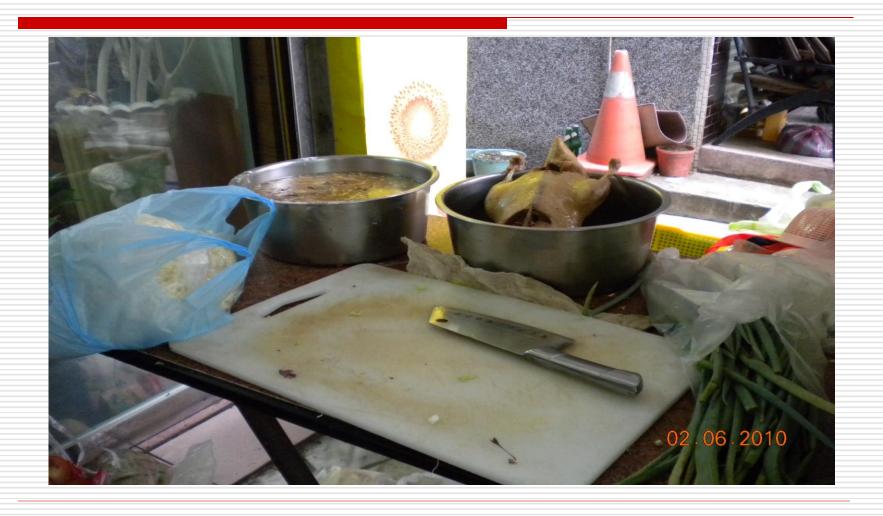
改善前



改善後



非凡美食報導





餐飲業者良好衛生規範

- 製備過程中所使用之設備與器具,其操作與維護應避免食品遭受污染,必要時,應以顏色區分。
- (六)使用之竹製、木製筷子或其他免洗餐具,限用畢即行丟棄。共桌分食之場所應提供分食專用之匙、筷、叉。
- (七) 製備流程規劃應避免交叉污染。
- (八) 製備之菜餚,應於適當之溫度分類貯存及供應,並應有防塵、防蟲等貯放食品及餐具之衛生設施。

加菜?食品異物



食品業者衛生管理

一)設備與器具之清洗衛生應符合下列規定:

- 1.食品接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫,並保持清潔。
- 2.用於製造、加工、調配、包裝等之設備與器具, 使用前應確認其清潔,使用後應清洗乾淨;已清洗與 消毒過之設備和器具,應避免再受污染。
- 3.設備與器具之清洗與消毒作業,應防止清潔劑 或 消毒劑污染食品、食品接觸面及包裝材料

菜瓜布、金剛刷(竹刷、鬃刷) 使用應注意事項

- *清洗食品容器之菜瓜布及金剛刷,不得拿來刷洗 裝盛廢棄物之容器或其他非食品裝盛容器。
- *應注意菜瓜布、金剛刷(竹刷、鬃刷)剝落的碎屑 殘留於食品容器中。
- *菜瓜布、金剛刷損耗過於嚴重應更換新品。
- *竹刷、鬃刷應注意有無發微現象。

鐵板燒



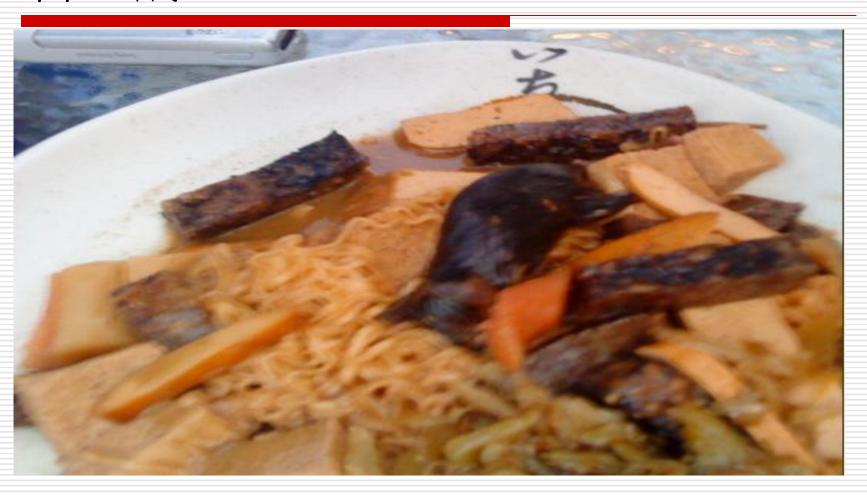


餐飲與溫度

- □ 冷凍溫度:-18℃以下
- □ 冷藏溫度:7℃以下
- □ 凍藏溫度:在0~2℃間
- □ 熱藏溫度:在60℃以上
- □ 廚房適宜的溫度:20~25℃間
- □ 濕度:50~55%
- □ 高度:2.4公尺以上
- □ 光度:工作台--200米燭光以上 非工作台--100米燭光以上

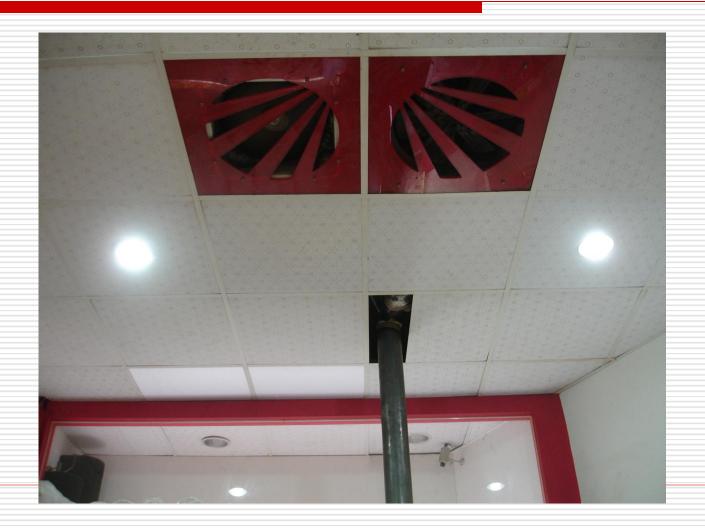
最適合細菌生產的溫度:16~49℃間〔台灣地區全年大都處在此溫度帶〕

料理鼠王

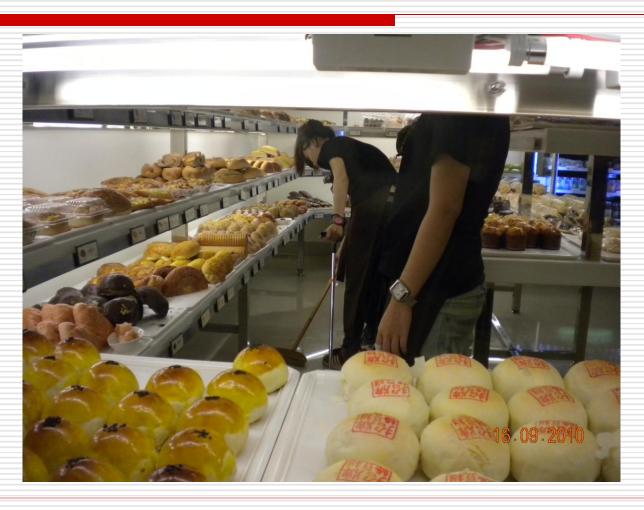


蟲鼠害防治

- # 排水溝應暢通,並設置濾網
- # 設置紗窗、紗門
- # 保持工作區的清潔
- # 櫥櫃應為密閉,以防小動物進入
- # 食品妥善存放
- # 垃圾、廚餘密蓋處理
- # 定期請合格廠商進行病媒消毒作業



乾淨?





不用錢的冬瓜茶

□ 檢驗結果冬瓜茶不符合規定原因

1、大腸桿菌群:>1100MPN/ml(標

準:10MPN/ml

以下)

2、生菌數:50000CFU/ml (標準:

100CFU/ml)

整裝展新姿

□ 消費者反應-

端食物給顧客,手指碰觸食物,且指甲未修剪, 也未戴口罩,邊走邊講話





衛生習慣-自我管理

清潔的服裝、確保儀容整潔、手部衛生、工作習慣衛生管理

工作時應穿戴清潔的工作衣帽:

- > 合乎衛生、舒適、方便、美觀為主。
- > 顏色以淺色如白色、淺藍、淺綠、粉紅為主。
- ▶布料以不易沾黏毛絮、不起毛、易洗、快乾、免燙、不褪色為原則。
- >工作帽以能覆蓋頭髮為原則。

手部有創傷、膿腫,不得接觸食品

□創傷、膿腫部位,可能有金黃色葡萄球菌,它是食品中毒菌之一,一旦污染了食品,會在食品中生育繁殖,並產生耐熱的腸內毒素,易造成食物中毒。



- □二十九、餐飲業者衛生管理
- □(一)凡以中式餐飲經營且具有供應盤菜性質 之觀光旅館之餐廳、承攬學校餐飲之餐飲業、 供應學校餐盒之餐飲業、承攬筵席之餐廳、 外燴飲食業、中央廚房式之餐飲業、伙食包 作業、自助餐飲業等,其雇用之烹調從業人 員,自本規範公佈後一年起應具有中餐烹調 技術士證,其持正比例如下:

- □觀光旅館之餐廳:百分之八十
- □承攬學校餐飲之餐飲業:百分之七十
- □供應學校餐盒之餐飲業:百分之七十
- □承攬筵席之餐廳:百分之七十
- □外燴飲食業:百分之七十
- □中央廚房式之餐飲業:百分之六十
- □伙食包作業:百分之六十
- □自助餐飲業:百分之五十

□(二)前述須持有中餐烹調技術士證從業人員, 應加入當地縣、市之餐飲相關公(工)會,並 由當地衛生主管機關認可之公(工)會發給廚 師證書。

□(三)餐飲相關公(工)會辦理廚師證書發證事宜,應接受當地衛生主管機關之督導,如有違反事宜,當地衛生主管機關得終止認可。

□(四)**廚師證書有效期限為四年**,期滿每次展延四年。申請展延者,應在該證書有效期限 內接受各級衛生機關或其認可之餐飲相關機 構辦理之衛生講習**每年至少八小時**。

- □(五)製備過程中所使用之設備與器具,其操 作與維護應避免食品遭受污染,必要時,應 以顏色區分。
- □(六)使用之竹製、木製筷子或其他免洗餐具,限用畢即行丟棄。共桌分食之場所應提供分食專用之匙、筷、叉。
- □(七)製備流程規劃應避免交叉汙染。

- □(八)製備之菜餚,應於適當之溫度分類貯存 及供應,並應有防塵、防蟲等貯放食品及餐 具之衛生設施。
- □(九)餐飲業外購即時菜餚,應確保其衛生安全。
- □(十)廚房內所有之機械與器具應保持清潔。

- □(十一)供應生冷食品者應於專屬作業區調理、 加工及操作。
- □(十二)生鮮原料蓄養場所應與調理場所有效 區隔。
- □(十三)製備時段內廚房之進貨作業及人員進出,應有適當之管制。

- (十四)外燴業者另應符合下列規定:
- □1烹調場所及供應之食物應避免直接日曬、 雨淋、接觸污染源,並應有遮掩設施。
- □2應有適當冷藏設備或措施。
- □3烹調食物時,應符合新鮮、清潔、迅速、 加熱與冷藏之原則。

- 4烹調食物時,應避免交叉汙染。
- 5餐具應確實保持乾淨
- 6辦理逾二百人以上餐飲時,應於辦理前三日 透過其所屬公(工)會向衛生局(所)報備,內 容應包括委辦者、承辦者、承辦地點、參加 人數及菜單。

1.地面積水不潔、場內寵物未管制

2. 天花板積垢、食品暴露正上方不潔



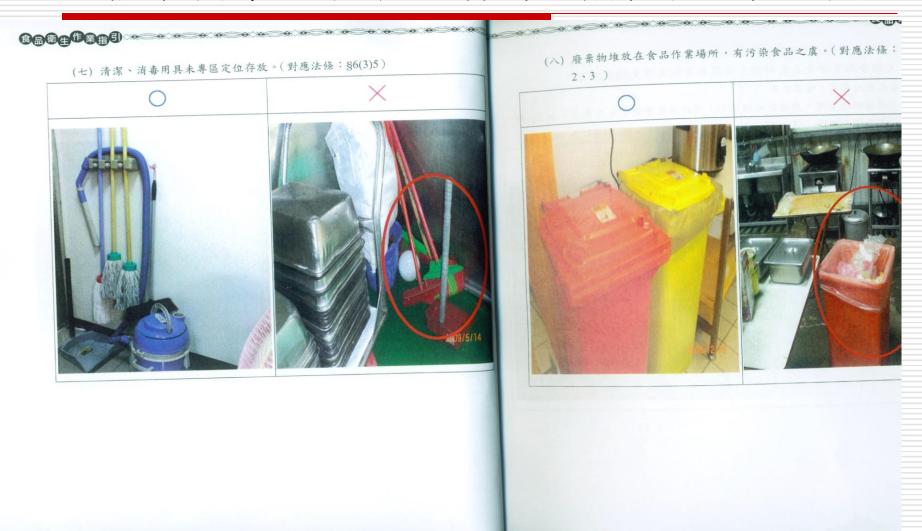
1食品作業出入口、門窗無病媒防治

2.設備器具凹陷損壞食品接觸不潔



1清潔用具未專區定位存放

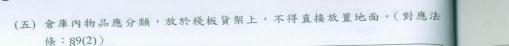
2廢棄物堆放在食品作業場所有污染之虞



1食品不與地面直接接觸,避免食品遭受污染2設備器具於操作食用時應避免食品遭受污染



倉庫內物品應分類放於棧板貨架上





(六) 倉儲過程應定期檢查,若需溫濕度管制應確實執行並紀 條: 89(4)、(5))





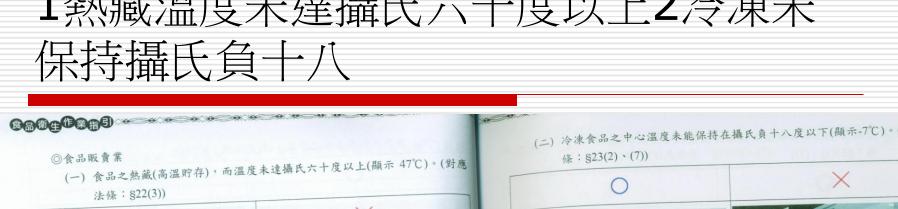
1截油設施未定期清潔2食材未覆蓋



食品直接放置地面,作業未遵行先進先出原則



1熱藏溫度未達攝氏六十度以上2冷凍未







油炸油的管理





油脂在由炸過程中的表現

- □油炸是指食物與180度C炸油接觸,並部份暴露於空氣中的過程。因此油炸較其他加工方式容易造成食品中油脂的化學變化。
- □油炸過程中油脂的化學及物理變化包含有: 黏度增加、游離脂肪酸含量增加、顏色變深、 碘價下降、及起泡頻率增加等等。

行政院衛生署 函

主旨:檢送本署於98年9月11日以衛署食字0980461457號發布「食品良好衛生規範」第八點規定之解釋令影本一份,如附件,請查照並轉知所屬。

說明:為避免餐飲業者違反旨揭規定,油炸用之時用油有下列情事之一時,宜即換油矯正:

- (一)酸價(acid value)超過2.0。酸價,指為中和1克油脂中所含游離脂肪酸(free fatty acid)所需知氫氧化鉀(KOH, potassium hydroxide)之毫克數
- (二)總極性化合物(total polar compounds)含量達25%以上。 總極性化合物指油脂經加熱發生裂解或具合作用,所產生具 有化學極性之化合物之總和。

油炸油裂解產物生成速率決定因子

- □食品種類影響
- □含高量蛋白質食品易造成起泡提早發生
- □含油之食品本身油脂會滲入油炸油裡
- □食品太細碎會造成油炸油產生不好的氣味 (焦味)
- □魚、洋蔥等食品會使由產生異味
- □太多的水分會加速由炸油裂解

由炸油裂解產務生成速率決定因子

- □由鍋材質最好為不鏽鋼,尤其是銅會催化油脂的氧化
- □食品表面過熟、食品內部不熟
- □油鍋表面較小,可減少與空氣之接觸
- □加熱表面積愈大,熱傳導性會較佳,分布也 較平均有助於油品品質之維持。

食品油炸油之良好作業規範

- □選擇具有良好品質及固定穩定之油炸油
- □選擇能維持品質之最低溫來油炸
- □經常過濾油炸油以去除雜質
- □經常關閉與清潔油炸設備
- □替換新油以維持油炸品質
- □考慮使用抗氧化劑
- □適當的人員訓練
- □油炸過程中時常檢測油炸油品質

- 三、國內現行油炸食品用油管理之主要問題、管制重點及措施。
- 管制重點及措施:當油炸品質達於下列任一狀況時, 可以確認已劣化至不可在使用之程度,應全部予 以更新。
 - 1. 發煙點溫度低於170°C時(亦即油炸油於低溫時即 已冒煙)。
 - 油炸油色深且又粘漬,具油耗味,泡沫多、大有 顯著異味且泡沫面積超過油炸鍋二分之一以上者。
 - 3. 酸價超過2.0。

- 4.油炸油內之極性物質含量達25%以上者。 *如經查業者違反上開任一條件,則應依違反 GHP第8點規定,以食品衛生管理法第31條規定于以 期限改善,如限期不改善者,處以新台幣6萬元以 上,30萬元以下罰鍰。
- 四、對於餐飲或連鎖速食業者油炸食品用油之品質管制制度。
- (一)產品源頭管理:依據82年1月4日衛署食字第 8189322號公告修正之食用油脂類衛生標準,對食 用油製造工廠進行衛生管理。經濟部工業局並將 食用油列入GMP專則,供各廠申請GMP用。

- (二)業者自主管理:依據餐飲業應確立油炸油 自主管理之標準作業流程(如:發煙點、 油耗味、泡沫面積超過油炸鍋之1/2及換油 時間點),並販售場所中明顯張貼.
- (三)稽查輔導:責成各縣市衛生局進行稽查工作,並以快速檢測試劑之結果作為初步判定之依據,如發現不合格者,將要求業者限期改善,必要時並採樣進行相關檢測.
- (四)限期後仍未改善之廠商,將依法裁罰,並公布於 本署食品資訊網不合格食品專區。
- ※ 以上稽查及處分基準適用於所有餐飲業者,包括 攤販與小吃店等。

廣告 VS. 非廣告

壹、基本概念

■廣告的定義

消費者保護法施行細則第23條:

「廣告」指利用電視、廣播、影片、幻燈片 、報紙、雜誌、傳單、海報、招牌、牌坊、 電話傳真、電子視訊、電子語音、電腦或其 他方法,可使不特定多數人知悉其宣傳內容 之傳播。

- ■廣告:透過各種媒體管道,可使不特定多數人知悉 其宣傳內容,進而達到招來商業利益之效果,即構 成廣告行為。
 - ■非廣告:若宣傳內容無法得知係為推介產品,則該 宣傳即非廣告。
- ❖ 廣告 → 招徠商業利益

如何招徕商業利益? → 以任何直接或間接方式可使不特定多數人購得產品。

食品衛生管理法

■違規食品廣告刊播行為人之罰則

罰則
▶四萬至二十萬元罰鍰 > 京 は な は 侍 忠 四
▶應按次連續處罰 ▶一年內再次違反者得廢止其營業或
工廠登記證照
▶二十萬至一百萬元罰鍰▶應按次連續處罰
一年內再次違反者得廢止其營業或 工廠登記證照

山雪莲

专莲子

華宙的维生素B2和紫酸、也可促進皮膚光型進食器。加上所含的紫酸、制生青年龄的发生。同時能量是两种性時型或其他神经道時型的風險、而逐漸受到重視表化神经道時型的風險、而逐漸受到重視表化神经道時間,而表食者可得具與銀額、而逐漸受到重視。 降低膽固醇、保持心臟血管構通。此外含是素食者的蛋白質最佳来源。含雄激素可C,可幫助消化且所含的植物性蛋白質也 雪蓮子中含有豐富膳食織惟無惟生素

養

草綱目記載

東分析 進子在層原

为了,我也使能而程、膠質較厚者為住。 就緣品選購時以色澤黃白、水耳梁大於造成的口乾、差力等症狀具有緩解的功效。乾燥品選購時以色澤黃白、水耳梁大於後越、遊度疲劳肺補胃、止咳益氣、對於侵秘、遗度疲劳肺補胃、止咳益氣、對於侵秘、遗度疲劳肺補胃、止咳益氣、對於侵秘、遗度疲劳,是期食用、物膠、銀耳多醣等有益物質、長期食用、物膠、銀耳多醣等有益物質、長期食用、物膠、銀耳多醣等有益物質、長期食用、

寒天 時,避免高血脂症及動脈硬化。能抑制飯醇,避免高血脂症及動脈硬化。能抑制飯。四克寒天粉等於三公斤食物纖维、能刺激腾壁、輕鬆解決便秘問題。能降低騰固。四克寒天粉等於三公斤食物纖维、能刺



.06.2010

食品違規廣告案例

- □某觀光農園於網站刊登 「蕃茄豬肉鍋 」: 「抗老防癌 ···。」
- □某餐廳於網站刊登「濃縮花果茶」:「提神、 醒腦、減緩頭痛…促進血液循環、強化心肝 功能…降血壓、摧經…調整內分泌、美白淡 斑…保護眼睛…消脂減肥…抑制幽門螺旋桿 菌、預防尿道炎…。」

健康食品管理法

■何謂健康食品?

法令上的「健康食品」,是在 所有概念性健康食品中具有科學 證明的一小部分。

行政院衛生署 健康食品標準圖樣

以明朗、蕴含生命力的被色為主色調。展實向上的人體為畫面主題 向上展開的線條不但是生命無限延伸。

更是擁有快樂生活最舒適的姿勢。

象徵著充滿生機的生命如花般綻放,充滿健康及新希望!



食品廣告違規之認定

- ■違規情節內容之認定依據
 - ❖食品廣告標示詞句涉及 誇張易生誤解或醫藥效能之認定表
 - ❖食品衛生管理法第19條解釋
 - ❖食品廣告標示解釋案例
- →違規食品廣告之認定→視個案傳達消費者 訊息之整體表現,包括文字敘述、產品品名、 圖案、符號等,作綜合研判。

食品廣告標示詞句涉及 誇張易生誤解或醫藥效能之認定表 (94年3月21日衛署食字第0940402395號國修訂)

- ■不得宣稱之詞句敘述
 - ❖ 詞句涉及醫療效能
 - ❖ 詞句未涉及醫療效能但涉及 誇張或易生誤解
- ■詞句未涉及療效及誇大
 - ❖ 通常可使用之例句
 - ❖ 一般營養素可敘述之生理功能例句

一、宣稱預防、改善、減輕、診斷或治療 疾病或特定生理情形:

例句:治療近視。恢復視力。防止便秘。利尿。改善過敏體質。壯陽。強精。減輕過敏性皮膚病。治失眠。防止貧血。降血壓。改善血濁。清血。調整內分泌。防止提早更年期。

- 二、宣稱減輕或降低導致疾病有關之體內 成分:
- 例句:解肝毒。降肝脂。
- 三、宣稱產品對疾病及疾病症候群或症狀 有效 :
- 例句:改善更年期障礙。消滯。平胃氣。降肝火。防止口臭。改善喉嚨發炎。祛痰止喘。消腫止痛。消除心律不整。解毒。

四、涉及中藥材之效能者:

例句:補腎。溫腎(化氣)。滋腎。固腎。健脾。補脾。益脾。溫脾。和胃。養胃。補胃。益胃。溫胃(建中)。翻胃。養心。清心(火)。補心。寧心。瀉心。鎮心。強心。清肺。宣肺。潤肺。傷肺。溫肺(化痰)。補肺。瀉肺。疏肝。養肝。瀉肝。鎮肝(熄風)。澀腸。潤腸。活血。

五、引用或摘錄出版品、典籍或以他人名義並述及醫藥效能:

例句:「本草備要」記載:冬蟲夏草可止血 化痰。「本草綱目」記載:黑豆可止痛、散 五臟結積內寒。

詞句未涉及醫療效能但涉及誇張或 易生誤解

一、涉及生理功能者:

例句:增強抵抗力。強化細胞功能。增智。補 腦。增強記憶力。改善體質。解酒。清除自由 基。排毒素。分解有害物質。

二、未涉及中藥材效能而涉及五官臟器者:

例句:護眼睛。增加血管彈性。

詞句未涉及醫療效能但涉及誇張或 易生誤解

三、涉及改變身體外觀者:

例句:豐胸。預防乳房下垂。減肥。 塑身。增高。使頭髮烏黑。延遲衰 老。防止老化。改善數紋。美白。

詞句未涉療效及誇大

一、通常可使用之例句:

例句:幫助牙齒骨骼正常發育。幫助消化。幫助維持消化 道機能。改變細菌叢生態。使排便順暢。使小便順暢。調整體質。調節生理機能。滋補強身。增強體力。精神旺盛。 養顏美容。幫助入睡。營養補給。健康維持。青春永駐。 青春源頭。延年益壽。產前產後或病後之補養。促進新陳代謝。減少疲勞感。清涼解渴。生津止渴。促進食慾。開胃。退火。降火氣。使口氣芬芳。促進唾液分泌。潤喉。「本草綱目」記載梅子氣味甘酸,可生津解渴(未述及醫藥效能)。

廣告常誤用混淆之詞句

0 □窈窕 □窈窕曲線 □纖體(輕體) □纖盈(產品含有纖維成分) □纖姿(產品含有纖維成分) □身體零負擔 □體內環保 □體內淨化 □餐包 □代餐包 □體重管理 □輕鬆樂活

廣告常誤用混淆之詞句

0 □油切(限茶飲料) □糖切 □調整體質 □調整體內酸鹼值 □幫助消化 □健胃整腸 □減少疲勞感 □消除疲勞 □幫助入睡 □安眠(舒眠) □使排便順暢 □排除體內廢物

□擁有明亮雙眸

□擁有好精神