

壽山期刊

第 389 期
113 年 5 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識 泡菜吃出胃癌？長壽也靠它？名醫教 2 招防癌：比明星食物更有用

韓劇裡韓國人吃飯總少不了泡菜，而我們也不免聽說「愛吃醃漬物容易致癌」，再加上韓國有胃癌大國之稱、胃癌發生率全球第一，到底常吃韓式泡菜是否也有危險？同時，知名醫學期刊卻預估，南韓 2030 年將成為全球平均壽命最長國家，為什麼這麼矛盾？泡菜究竟是健康殺手還是長壽聖品？癌症權威謝佳訓醫師告訴你真相，更直言：如果真的想防癌，2 個原則其實比明星食物更有效！。

過去北方國度天氣寒冷，蔬菜保存相當不易，開始出現了使用糖或鹽製作出醃製食物的方法，可以抵禦微生物侵犯、延長食物保存期。血液腫瘤科醫師謝佳訓表示，研究顯示高糖分的食物雖然可以保存，卻可能引發內分泌失調、代謝性疾病、糖尿病等問題，進而助長癌細胞生成；同樣的，高鹽分的食物會導致血壓升高、血管損傷，進而增加心血管疾病與癌症風險。

一般認為醃製食物如泡菜可能致癌，卻也有研究預測，南韓在 2030 年將成為全球平均壽命最高的國家。血液腫瘤科醫師謝佳訓解釋，泡菜的製作過程是一大關鍵，例如添加乳酸菌發酵過程可能對防癌有助，但是高鹽分及高糖分對身體很大負擔，因此很難直接認定泡菜到底會致癌、還是讓人更長壽，除非能夠盡可能保留飲食中有益的部分，去除不良的製作過程，才能更偏向益處。

那泡菜到底還能不能吃？謝佳訓醫師認為，如果是影響癌症發生率來看，食物中致癌因子的成分影響並不大，以食物來說，這些少量的暴露不到需要恐慌的程度，更需要擔心的其實是長期吸煙、大量飲酒等不良習慣，壞處與導致的健康威脅，遠比食物更大。

另外，吃烤肉時也很常搭配泡菜一起吃，不過這個組合建議能避就避。謝佳訓醫師分析，烤肉要入味好吃，通常會經過醃肉這道程序，為了保持新鮮可能會加入含有亞硝酸鹽的保存劑，此時如果又吃下發酵食物，相互作用下會形成亞硝酸鹽這類的致癌物質。

因此，像是烤肉配乳酸菌飲料、烤肉配泡菜，確實相對屬於地雷組合，謝佳訓醫師補充：「但這是學理來看確實有導致癌症的疑慮，我們同樣還是強調，食物成分對生成癌症的影響有限，所以仍不需要過度恐慌，稍微放在心上、盡量避免一下就可以。

反過來說，過去我們常看到的防癌超級食物，即便吃下肚，對於防癌的效果影響可能也不如想像中大。如果真的想防癌，謝佳訓醫師針對飲食上的保養給出 2 個建議，第一是攝取「新鮮」的蔬果、魚肉，重點在於食材要新鮮、且是天然原型食物，最好避免加工食品，因為免不了混雜

各種對身體帶來負擔的物質。至於第二個重點則是控制飲食攝取量，吃太多、營養過剩，可能帶來一連串身體血糖、胰島素、代謝問題，成為罹癌的元兇。

（轉載自 Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導 短途也要搭小黃，不選白牌車權益有保障

白牌車違法載客，不僅影響合法業者，也可能造成治安漏洞，為保障民眾乘車安全權益，屏東監理站不定期會同屏東縣政府警察局掃蕩取締違法的白牌車，日前查獲某高中學生於枋寮火車站前原要搭計程車到校，但最終搭了白牌車，雖車資跟小黃一樣收 100 元，但違規屬實，駕駛人及車主都要因此被罰。

屏東監理站站長羅振瑞表示，屏東白牌車多在恆春、枋寮、東港等重要旅遊地區及運輸場站違規攬客。經查違反規定者，將依公路法第 77 條第 2 項規定加重處罰，個人以自用小型車違法經營計程車客運業，依規處新臺幣 10 萬元以上 20 萬元以下罰鍰，其非法營業之車輛牌照及汽車駕駛人駕駛執照得吊扣 4 個月至 1 年或吊銷，非滿 2 年不得再請領或考領，如有合法計程車行掩護非法營運行為，最重將予廢止營業執照。

屏東監理站呼籲白牌車暗藏乘車風險，民眾勿因貪圖一時方便搭乘白牌車，如有乘車需求，請選擇合法汽車運輸業者，才能保障自身安全與權益，也歡迎民眾踴躍檢舉，另外也提醒違規駕駛人勿存僥倖心態，否則因小失大、得不償失。（轉載監理服務網刊載）

反詐騙宣導

老翁臨櫃急匯友人「工程款」中正一警阻詐成功

介壽路派出所日前接獲元大銀行通報，一名年約 80 歲之林姓老翁臨櫃欲匯款新臺幣 27 萬元至不明帳戶，並堅稱是因朋友「工程尾款」急需借錢之用，機敏行員察覺到老翁眼神有異，疑似遭詐騙，隨即通報轄區警方到場協處，員警行員共同揭穿這場騙局，也成功協助林姓老翁保住老本。

據悉林姓老翁自稱因合夥關係而認識該不明友人，表示為了支付工程尾款有資金需求，而向老翁借款，要求渠將新臺幣 27 萬元匯入指定之帳戶。老翁未經過求證，即至元大銀行臨櫃欲匯入款項，惟經行員多方查證，表示渠所提供之銀行帳號不但與戶名不符，帳戶也早已沒有交易往來紀錄，可能遭致詐騙。員警到場後，進一步詢問有無該友人的聯繫資料或通訊方式，不過老翁卻無法清楚交代、語意前後矛盾，再經查詢對方帳戶早已遭通報為警示帳戶，遂研判其可能遭詐騙集團慣用之「猜猜我是誰」手法詐騙。但老翁對此仍深信不疑，員警持續苦口婆心向其分析不合理之處，並宣導相關詐騙手法，後續也聯繫其妻子到場協助勸說，在眾人合力苦勸之下，老翁終於取消匯款念頭。

中正第一分局向大眾呼籲，詐騙手法層出不窮，家中若有高齡長者、失智親人等，應多留心其交友狀況，並建議將其存摺、印章妥為保管，才能有效杜絕遭到詐騙。民眾遇到

公務員若違反保密義務，除應負行政責任外，若因而導致人民權益受損時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

疑似詐騙應保持冷靜勿慌張，接獲可疑訊息、電話，務必撥打警政署 165 反詐騙諮詢專線或 110 報案。

（轉載臺北市政府警察局刊載）

個資維護

桃園警員洩密供暴力討債一審判 2 年緩刑 5 年

桃園市警局中壢分局李姓警員因財務狀況不佳，涉犯洩露個資給暴力討債集團共 37 罪，台南地方法院今天宣判，每罪判處 1 年有期徒刑共計 37 年，應執行刑 2 年，緩刑 5 年，全案可上訴。

針對李姓員警洩密案，中壢分局晚間向媒體表示，將持續加強員警法紀教育與員警考核，並針對員警使用系統查詢個資部分加強監控，加強內部管理，主動調查，依法嚴處，杜絕類似案件發生。

（轉載自中央通訊社刊載）

法律櫥窗

廣告誇大不實

本案例是針對日常生活中常見的房仲業者促銷房屋、購物頻道、各類食品販售等各種廣告，如遇有廣告不實的情況時，消費者可以主張的權利以及廠商應負責任和主管機關可做之處罰分別加以導引說明。

■消費者舉發

公平交易法第 26 條規定，公平交易委員會對於違反本法規定，危害公共利益之情事，得依檢舉或職權調查處理；而同法第 9 條第 1 項也規定，本法所稱主管機關為公平交易委員會，並且如果涉及其他部會之職掌者，由主管機關商同各該部會辦理；因此如果消費者遇到有不實廣告的情況時，可以檢具相關事證向主管機關檢舉。

■向媒體經營者及企業經營者提出司法救濟

依照消費者保護法第 23 條第 1 項的規定，刊登或報導廣告之媒體經營者明知或可得而知廣告內容與事實不符者，就消費者因信賴該廣告所受之損害與企業經營者負連帶責任；因此如果消費者因為廣告而受有損害的話，然可以向刊登或報導廣告的媒體經營者及委託刊登或報導廣告的企業經營者，請求負連帶損害賠償責任。

■向廣告代理業提出司法救濟

保證人履行保證債務後，公平交易法第 21 條第 5 項規定，廣告代理業在明知或可得而知情形下，仍製作或設計有引人錯誤之廣告，與廣告主負連帶損害賠償責任。廣告媒體業在明知或可得而知其所傳播或刊載之廣告有引人錯誤之虞，仍予傳播或刊載，亦與廣告主負連帶損害賠償責任。廣告薦證者明知或可得而知其所從事之薦證有引人錯誤之虞，而仍為薦證者，與廣告主負連帶損害賠償責任；因此如果廣告代理業者在明知或明知或可得而知情形下，仍有製播可能引人陷於錯誤之不實廣告者，消費者即可依此規定，請求廣告代理業應與廣告主負連帶損害賠償責任。

■廠商刑事責任

依照刑法第 339 條第 1 項的規定，意圖為自己或第三人不法之所有，以詐術使人將本人或第三人之物交付者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十

萬元以下罰金；同條第 2 項則是規定，以前項方法得財產上不法之利益或使第三人得之者，亦同；因此如果消費者可以證明事業單位在消費關係發生的時候，就具有不法所有意圖的話，即可能該當此罪責。消費者如果想要提起詐欺罪的刑事告訴的話，可以檢附相關事證，向檢警機關提起。

■廠商民事責任

公平交易法第 29 條規定，事業違反本法之規定，致侵害他人權益者，被害人得請求除去之；有侵害之虞者，並得請求防止之；同法第 30 條也規定，事業違反本法之規定，致侵害他人權益者，應負損害賠償責任。因此如果消費者遇到有因為不實廣告而受到損害的話自然可以依照該些規定要求廠商負擔除去侵害、防止侵害以及賠償損害的責任。

■主管機關可對廠商調查

公平交易法第 26 條規定，對於涉有違反本法規定，危害公共利益之情事，得依檢舉或職權調查處理。同法第 27 條第 1 項各款則規定，公平交易委員會依本法為調查時，得依通知當事人及關係人到場陳述意見、通知有關機關、團體、事業或個人提出帳冊、文件及其他必要之資料或證物、派員前往有關團體或事業之事務所、營業所或其他場所為必要之調查等程序進行。

■要求廠商證明該廣告真實性

消費者保護法第 22 條規定，企業經營者應確保廣告內容之真實，其對消費者所負之義務不得低於廣告之內容；因此如果主管機關認為企業經營者所製播的廣告有內容不實或誇大，足以引人錯誤，有影響消費者權益之虞時，可以依照同法施行細則第 24 條的規定，通知企業經營者提出資料，證明該廣告的真實性。

■限期命停止、改正其行為或採取必要更正措施

公平交易法第 42 條規定，主管機關對於違反本法相關規定之事業，得限期令其停止、改正其行為或採取必要更正措施；如果屆期仍不停止、改正其行為或未採取必要更正措施者，得繼續限期命其停止、改正其行為或採取必要更正措施，並可按次處新臺幣十萬元以上五千萬元以下罰鍰，至停止、改正其行為或採取必要更正措施為止。

■罰鍰

公平交易法第 42 條規定，主管機關對於違反本法相關規定之事業，除了可以限期令其停止、改正其行為或採取必要更正措施外，還可以處新臺幣五萬元以上二千五百萬元以下罰鍰；如果屆期未改正者，更可以按次處新臺幣十萬元以上五千萬元以下罰鍰，至停止、改正其行為或採取必要更正措施為止。

（轉載全國法規資料庫）

廉政宣導

廉能是政府的核心價值，貪腐足以摧毀政府形象，公務員應堅守廉潔，拒絕貪腐。

廉政檢舉專線：0800-286-586

公務員若違反保密義務，除應負行政責任外，若因而導致人民權益受損時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。