

## 鈣片含量多 2.5 倍 恐結石

消基會公布市售鈣片抽檢結果，二十七件產品中有五件違規，其中「舒鈣 1200（食品）」每公克鈣含量較標示換算後的鈣含量高一點六到二點五倍，另一款「培恩複方檸檬酸鈣錠」的鈣含量則僅標示的一成四到三成八。醫師警告，民眾攝取過量的鈣，恐引發抽筋、結石，攝取不足則會造成骨質疏鬆症。

消基會三月在大台北地區的連鎖藥妝店、量販店、超商購買二十七件鈣片產品，發現兩件鈣含量與標示不符，三件標示不完整或錯誤；其中健生科技的「舒鈣 1200（食品）」，不但瓶身僅有碳酸鈣含量，沒標示鈣含量，且經檢驗換算，平均每公克鈣含量為二百五十至三百四十毫克，較標示換算後的鈣含量九十六毫克高一點六到二點五倍。

而台灣汎生製藥的「培恩複方檸檬酸鈣錠」，標示每公克鈣含量有二百一十毫克，但檢測發現鈣含量僅三十至八十毫克，只有標示值的一成四到三成八。

### 心律不整恐猝死

台北醫學大學附設醫院腎臟內科主治醫師高治圻說，鈣質攝取過量，可能引起抽筋，以及腎、膀胱、尿路等結石，而鈣攝取不足則恐造成骨質疏鬆症，增加骨折風險。清華大學化學系教授凌永健指出，長期過量攝取鈣，嚴重時會導致腎結石，心律不整，甚至猝死。

食品藥物管理署食品組副組長薛復琴說，該署將針對消基會抽驗有問題的產品再次做調查。

董氏基金會食品營養組主任許惠玉說，依衛生福利部公布的國人膳食營養素參考攝取量，十三至十八歲青少年每日鈣攝取量為一千二百毫克，十九歲以上成人為一千毫克。

許惠玉說，鈣質可從牛奶、深綠色蔬菜、全穀類等攝取，並每天曬十至十五分鐘的太陽，讓體內合成維他命D，使鈣質進入骨骼幫助生長。

### 攝取鈣片須知

- 1、鈣質攝取不足，恐引起骨質疏鬆症，增加骨折風險
- 2、腎衰竭疾病患者補充鈣片，須在吃飯時一併補充，以防鈣離子影響腎功能
- 3、吃鈣片時不適合搭配牛奶，以免不利鈣質吸收
- 4、鈣質攝取過量，可能導致抽筋、結石等

## 好康看得到，買不到?! 雙鐵遭消基會點名

買得到票嗎？消基會實測指出，花蓮往台北普悠瑪、週五高鐵早鳥票「很難買耶！」消基會抨擊，暑假是返鄉以及旅遊的旺季，高速公路因為有塞車的可能，因此不論是台鐵或高鐵，成為許多民眾的首選。今年新式自強號普悠瑪號正式通車，台北至花蓮只要2小時，普悠瑪號又新又快，所以剛通車就一票難求，不只是遊客，當地居民也抱怨買不到車票。而高鐵的早鳥票最大折扣有65折，以台北高雄來說，最低千元出頭。高鐵去年10月調漲票價，引起民眾的反彈，優惠票更是炙手可熱，但65折早鳥票開賣以來，也有不少民眾覺得這種好康是「看得到，買不到！」

對此，台鐵說，已大幅增加台北=花蓮運能，自2月10日改點時，即大量投入普悠瑪列車，台北=花蓮間整體運能大幅成長23%。暑假期間，台北=花蓮間平均利用率為88%，顯示運能足敷需求。

依據消基會抽測台北=花蓮間普悠瑪號列車訂票成功率調查結果顯示，台北到花蓮整體訂票成功率為78%，週日為91%，週三及週四為88%，週六為70%。花蓮到台北，週二及週四為71%，週六為60%，週日全部自強號(含柴聯及推拉式自強號)訂票成功率尚有50%，惟普悠瑪訂票率為0%，顯示民眾仍偏愛普悠瑪號。

台鐵也說，考量消基會開始訂票測試時間為上午09:00，與台鐵局系統開始訂票之時間00:00，有9小時落差，只要旅客於00:00起進行訂票，訂票成功率應可大幅提高。

台鐵也表示，將實施下列措施以提升旅客訂票成功率，包括(一)籌措編組增加運能：於假日加開列車、加掛車廂，提升運能。(二)消弭訂票假性需求：1. 加強查緝黃牛：7-8月已移送10批資料給鐵路警察局，其中12件移送檢調單位。2. 修定訂取票措施：自8月15日起，實施3個月內有3次訂票未取紀錄，施予停權6個月。(三)實施差別票價，移峰填谷：1. 柴聯自強號優惠：自9月1日起，柴聯自強號班次票價一律九七折。2. 研擬取消普悠瑪列車去回票折扣。3. 研擬取消普悠瑪列車團體及會員優惠票價。

台灣高鐵表示，早鳥優惠促銷依車次不同有不同規劃，部分尖峰車次不提供早鳥65折優惠。以中秋節疏運為例，高鐵公司表示，乘車日自9月1日起的車次，「早鳥優惠」預購天期調整為搭車日前5天至28天。旅客於該期間購票，就有機會享早鳥65折、8折或9折優惠；數量有限，越早購買機會越大。