

保健食品面面觀

文／鄭金寶（台大醫院營養部副主任）

人類對身體健康的關心，包括身心及生活品質，希望更健康免於疾病，也追求長壽、抗癌、減肥、美麗、聰明、提昇競爭力等。由於有這些需求，市面上的保健食品因應而生。依據民國91年的資料，台灣每年約有250億元是花在保健食品，台灣有6成以上的民眾，購買健康食品服用。在有病治病沒病補身的觀念下，很多人出國旅遊回來，都會帶幾瓶保健食品，如綜合維他命、銀髮族維他命、鈣片、魚油、靈芝、蜂膠等等，簡直不勝枚舉。營養門診時，常有患者帶著瓶瓶罐罐來詢問如何搭配著吃，或是先吃什麼再吃什麼，重覆功能的也不少，有些甚至已經是具有療效的劑量了。會來門診詢問的還好，有的時候是人云亦云，張伯伯吃有效，李媽媽照吃，不知是否心理作用，往往吃了都說很有效，而且是越貴越有效。

有一次在營養諮詢門診，有位高血壓患者，拿著一瓶綜合維他命加魚油的保健食品來，他聽朋友的推薦買的，一瓶50顆售價2000元，早晚各服用一顆，他說朋友還告訴他，吃了可以防癌、增加免疫功能、防止老化、預防感冒及便秘等多種功能，簡直是萬靈丹。就是這種似是而非的說辭，打動了消費者的購買慾望，心想試試看也無妨而高價購買。

我國的〈健康食品管理法〉，是在民國88年2月3日公佈，同年8月3日正式實施，與各國之相關法則比較，我國的規定是屬於比較嚴格的國家之一，尤其廣告標示規定不能涉及醫療功效，若是特殊功能性食品，在標示上有功效時，需經科學實驗證明，若是屬於已知的營養素，也是需花時間來證明。一般而言，業者都認為要求過於嚴格，但以消費者而言，卻是較有保障。

申請認證的保健功效有七項，分別為：

1. 調節血脂功能
2. 調節腸胃功能
3. 調節免疫機能功能
4. 改善骨質疏鬆功能
5. 牙齒保健功能
6. 調節血糖功能
7. 護肝功能

符合以上功能者，即可申請。

由衛生署核發的合格健康食品，至91年5月20日為止，已有23家通過認證，筆者整理如下：

1. 調節血脂功能／6件

保健功效：1.降低血膽固醇

2.降低血三酸甘油脂

主要成份：1.魚油或魚油加大蒜

2.脫脂奶粉

3.紅麴

4.燕麥片

2. 調整胃腸功能／10件

保健功效：1.降低腸道細菌感染

2.改善腸內細菌相

主要成份：脫脂奶或低脂奶加入益生菌一種或多種，也有加入食物纖維、卵磷脂、維生素等多種組合

3. 調整免疫機能功能／4件

保健功效：1.促進抗體形成

2.促進免疫細胞增生、自然殺死細胞活性、吞噬細胞活性及調整細胞功能

主要成份：1.靈芝抽出物

2.乳清蛋白濃縮物

3.菜子油、大豆卵磷脂、人蔘萃取物

4. 護肝功能／1 件

保健功效：改善肝功能指數

主要成份：靈芝抽取物含三萜類多醣體

5. 改善骨質疏鬆功能／1 件

保健功效：幫助骨質保健

主要成份：乳酸鈣、碳酸鈣、檸檬酸鈣、綜合蔬果粉、維生素 D

6. 牙齒保健功能／1 件

保健功效：1.減少口腔內的牙齒斑

2.可減少牙菌斑內圖變形鏈球菌數量

3.有助於降低蛀牙的發生率

主要成份：木糖醇、山梨醇、綠茶抽出物及香料等

7. 調節血糖功能／0 件

對於健康食品的使用，以營養師的角度建議如下：

一、請教專家

民眾的觀念應有健康食品一般化，對症下補才能有預期的效果。由營養專業人員先評估個人的飲食缺失，需要補充再補，也比較可以提供適合的產品，而不是親朋好友的推薦，就冒然服用亂補一通。

二、了解產品標示

若未標示清楚，則不可冒然使用，往往一些標示健康食品的產品，廣告總是防癌、抗老化、美容、養顏或遠離心臟病等功效，這些廣告是否屬實？會不會太誇張？也常有一些專有名詞，使得民眾看得霧煞煞的，以為看不懂的成分，具有神奇療效，可以治百病，或是高價購買，認為越貴效果越好，其實衛生署食品衛生處所提供的網站，有很多相關的資訊可供查詢，也可以打電話詢問，確保是否通過

檢驗再購買。

三、比較價格

很多產品的主要成分雷同，只是添加不同的其他成分而組成，並在廣告中強調其療效，例如表中調整腸胃功能的大都是脫脂奶為主，添加益生菌及食物纖維或卵磷脂，而有不同的價位，其實，對人體影響而言，則是功效相差不大。

依上表的分析得知，調整腸胃功能的有 10 件，為數最多，其次是調節血脂功能的有 6 件，調整免疫有 4 件，而調整血糖功能的還沒有產品通過，以成分而言，護肝、改善骨質及護牙各一件，大多數產品都是天然食物或複合配方製成。

結語

其實在日常飲食生活，只要注意均衡搭配，一般營養都可從食物中獲得，當然以營養素集中型態攝取，其功效會比較明顯，也未嘗不是好方法，若是真正身體不適時，應該要就醫治療，由醫師診斷對症下藥，不要一味相信某一種健康食品就可以治百病。 [圖]

