

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《101》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張斯蘭、鐘晟紘

第一零一期《中華民國一〇七年二月十五日出刊》

## 年節可以靠機能性飲品去油膩嗎？

農曆年對華人而言是個團圓、喜慶的日子，在農業社會的年代裡，過年期間總會準備大魚大肉及好酒來犒賞自己，遠方的遊子也都回家團聚，讓團圓的氛圍更為強烈。隨著時代的轉變，年節的氣氛越來越淡，但大魚大肉、把酒言歡的場面在平日已常見，慢性疾病的發生也就不斷地威脅著國人的健康。

近年來政府衛生單位與醫療單位不斷的衛教、宣導，國人漸漸重視健康，因此坊間也出現很多機能性茶飲，而且還是經過了國家健康食品認證，產品上印製了衛生福利部頒布的小綠人「健康食品標章」，而具有這樣的小綠人「健康食品標章」是否就代表健康茶飲，能解油膩、改善慢性疾病呢？



### 小綠人標章的健康食品到底是甚麼？

根據《健康食品管理法》，健康食品指的是「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品」。產品所宣稱的保健功效，主要目的是增進民眾健康、減少疾病危害風險，但不是治療也不能牽扯到醫療效能，且過程不僅要經過研究證實之功效，最後須經過中央主管機關核可公告才能在這產品上使用小綠人標籤。



而健康食品雖有政府認證具保健功效，實質上還是屬於飲食補充品，絕對不能代替藥物，例如有些具有小綠人標章的茶飲，研究是針對改善膽固醇有所幫助，但不代表只要喝該茶飲就可以取代降膽固醇的藥物，否則容易延誤病情。

### 小綠人標章的機能性茶飲可以幫助去油膩嗎？

在臨床上很容易聽到民眾拿著具有小綠人標章，宣稱可以如何如何的茶飲來詢問「為何我喝了好幾打了還是無法減輕體重？」、「我膽固醇偏高所以我天天都喝這種茶飲」，在選擇具有小綠人健康食品標章的飲品時，一定要先知道廠商在送審該產品時是以何種保健成效申請，例如：該產品申請時是以減少體脂肪的形成申請核可通過，就不要誤以為可以降低血脂肪（如：膽固醇、三酸甘油酯），也千萬不要誤認為這像金鐘罩一般，只要喝了這茶飲就可以大魚大肉、含糖飲料、酒精飲品都可以毫無顧忌！

接下來我們將針對市售機能性茶飲中的常見成分做介紹，讓大家在選購機能性茶飲時能多些了解：

### 機能性茶飲功效成分介紹

市售機能性茶飲種類繁多，電視廣告上常看到宣稱各種功效認證，每家廠商主打的成分也不太一樣，可以觀察各家茶飲包裝上的營養標示，有什麼不同。以下列舉 3 種茶飲，以每 100 毫升的成分比較：

商品名	每○健康綠茶	黑○茶花綠茶	愛○味油切綠茶
熱量 (大卡)	6	3.4	5
蛋白質 (公克)	0.2	0	0
脂肪 (公克)	0	0	0
碳水化合物 (公克)	2.4	1.5	2.1
糖 (公克)	0	0	0
<b>保健功效成分</b>			
菊苣纖維 (公克)	1.8~2.5	0	0.65~0.85
難消化麥芽糊精 (公克)	0	0.84~1.25	0.78~1.04
兒茶素 (毫克)	61.6~92.4	0	0
<b>健康食品認證</b>			
調節血脂功能	V	V	V
不易形成體脂肪	V	V	
腸胃功能改善	V		

這三種機能性茶飲之熱量及蛋白質、脂肪、碳水化合物和糖量沒有明顯差異，含量皆不高，但有各自特別標榜的「保健功效成分」—菊苣纖維、難消化麥芽糊精、兒茶素。

### 一、菊苣纖維：

又稱為菊糖 (inulin)，是從菊苣植物中萃取出來，不被人體消化吸收，具保水性，可溶於水中形成黏性膠狀物質，屬於水溶性纖維的一種，被美國食品藥物管理署 (FDA) 歸類為一般安全食品原料物，在食品中使用沒有特定用量限制，安全性高。

健康成人試驗研究，每天攝取菊糖 10 克持續三週，血液中三酸甘油酯的濃度減少；在高膽固醇血症受試者，每日攝取增量至 20 克，也發現同樣結果，而總膽固醇有下降趨勢，但部分受試者實驗期間，曾出現輕微腹脹現象，但在四天內這些症狀會消失，無其他不良副作用發生。

在飽餐一頓後，食物中油脂的消化需要膽酸的幫忙，而製造膽酸所需要的材料就是大家常耳聞的膽固醇。水溶性纖維會與膽酸結合隨糞便排出，削弱膽酸的工作效力，減少油脂的消化和吸收。為了補足遺失排除掉的膽酸量，人體需要消耗更多的膽固醇當作材料，最後血液中的膽固醇濃度可能因此而下降。

### 二、難消化麥芽糊精：

又稱為抗性澱粉 (resistant starch)，結構難以被人體酵素消化吸收，亦屬於水溶性纖維的一種，也具有幫助降低血液中三酸甘油酯和膽固醇的作用。天然食物中存在於馬鈴薯、香蕉、地瓜、燕麥等食物中，也可經由加工方式生產，為化學性修飾澱粉，如：Fibersol-2，常添加於保健食品中，穩定性高、溶解性佳。與菊苣纖維相比，不形成黏性膠狀物質，在水中呈現透明澄清，食用後無腸道產氣腹脹現象。

### 三、兒茶素：

依照茶葉發酵程度的差異，茶飲中兒茶素的含量有所不同，其中以不發酵茶類—綠茶含量最高，對人體具有抗氧化等有益作用。日本關於綠茶的研究不少，當地流行病學研究發現，四十歲以上的成人長期飲用綠茶，癌症的發生率較低，特別是女性，每天喝到 10 杯以上，可以減緩癌症發病的時間（每日平均 10 杯約 1500 毫升，兒茶素含量 300~400 毫克）。

針對日本健康成年男性研究，在嚴格控制飲食熱量及脂肪攝取下，實驗為期三個月，與控制組相比（每天攝取兒茶素 22 毫克），發現實驗組：每日飲用高濃度兒茶素 690 毫克，無論是在體重、身體質量指數、體脂肪及腰圍皆明顯減少，作者提出可能與兒茶素提升熱量消耗與脂質氧化代謝（ $\beta$ -oxidation）有關。

國內關於「不易形成體脂肪」功效宣稱，須提出有效的實驗評估佐證：

- 每〇健康綠茶：18 至 50 歲的成人每日飲用 650 毫升（兒茶素含量 513~553 毫克），持續六星期，與實驗前相比，體重及體脂肪明顯減少。而實驗第六周，雖然腸道厭氧菌及產氣莢膜梭菌等壞菌數無明顯變化，但乳酸菌和雙叉桿菌等好菌明顯增加。
- 黑〇茶花綠茶：高脂飲食之大鼠實驗，飼料中額外添加高濃度茶花萃取粉末組別，肝臟及副睪脂肪組織中油脂量顯著較少，推測可能與所含有的 Fibersol-2 有關（有效劑量約每日 1160 毫升，580 毫升×2 瓶/天）。

從以上資料可以了解，添加保健功效成分的機能性茶飲，都是經過動物或人體試驗證實後，經衛生福利部核准才得以宣稱保健功效，但機能性茶飲只是具有輔助性的效果。假如高血脂病人未依醫師指示按時服藥，光靠茶飲只會使病況更難控制，且水溶性纖維除了茶飲外，也廣泛存在於全穀類、蔬菜、水果及豆類中，是優質的天然食物來源。想減重和減少體脂肪，採取均衡飲食與控制熱量攝取，以及維持適當的運動量，才是根本的解決之道。



參考資料：

1. 衛生福利部審核通過之健康食品一覽表：衛署健食字第 A00061 號、第 A00204 號、第 A00225 號。
2. Nagao T et al. (2005) Ingestion of a tea rich in catechins leads to a reduction in body fat and malondialdehyde-modified LDL in men. *Am J Clin Nutr.* 81:122-129.