

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《58》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：莊富如 徐佳郁(汐止分院)

第五十八期《中華民國九十六年五月十五日出版》

瓶瓶罐罐知多少

隨著國內健康意識及消費能力的提升，不僅要吃得飽、吃得好，更要吃得健康，保健食品的需求日益增加。且近年來越來越多的科學證據證明部分保健食品的功效性，皆使得國內保健食品愈趨蓬勃發展，產品也越來越多樣化。

筆者於 93 年曾針對門診來院民眾作保健食品使用調查，結果顯示 6 成以上的民眾有使用保健食品的習慣。如此多的使用人群及越發多樣的保健產品，再再都顯示出現代人是何等注重『健康』這一回事。然而，想要擁有健康，也需要有智慧的選擇才行，面對市面上琳瑯滿目的保健食品，單聽信銷售業者或是服用見證者的說辭，您就能安心的買單嗎？



健康食品?保健食品?

中華民國健康食品協會將食品分為三大類：(一)作為營養及熱量供應來源的「一般食品」，如日常生活的三餐；(二)除三餐之外對健康有益的「健康輔助食品」(常被通稱保健食品)，包括機能性食品、營養補助食品、營養食品、保健食品；(三)民國 88 年開始由衛生署認證，依健康食品管理法規範可標示具功效的「健康食品」。

依衛生主管機關的分類，「健康食品」與保健食品(一般食品)最主要不同之處是：健康食品可以訴求特定之保健功效，保健食品不可聲稱功效。而無論健康食品或是保健食品皆屬於食品的一種。



圖一 健康食品標章

健康食品停！看！聽！

衛生署已陸續審核公告 89 項健康食品具有保健功效，以下針對衛生署公告的 8 大功效(除抗老化之外)提醒大家使用時應注意的事項：

一、牙齒保健功能

一般口香糖以蔗糖作為甜味來源，口腔內的細菌會利用糖分解成酸性物質，造成蛀牙；目前有利用木糖醇作為甜味劑的口香糖，因為木糖醇無法被細菌利用，進而減少牙菌斑的產生。但必須配合良好的口腔衛生習慣(飯後馬上刷牙)、少吃甜食、少喝含糖飲料才是預防蛀牙的根本。



二、改善骨質疏鬆功能

改善骨質的健康食品含有鈣、維生素D3、鎂、鋅等成分。

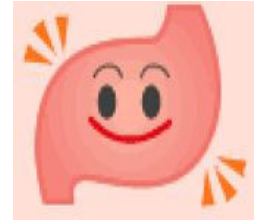
鈣、磷、鎂是骨頭的主要成分，維生素D3可以幫助小腸對鈣質的吸收。多選用高鈣的食物，例如：乳製品、小魚乾、豆製品、芝麻等也會有相同效果，另外多運動可幫助骨質堆積，適度的曬太陽可幫助人體自行合成維生素D3。

建議：老年人、素食者或飲食不均衡者才需服用補充品，腎臟病患者需在醫師及營養師的建議下才可使用。



三、免疫調節功能

可調節免疫功能的成分有靈芝多醣體、靈芝三帖體、總人蔘配醣體、大豆發酵液等，其功能為可促進抗體及免疫細胞增加、調節T細胞功能、促進自然殺手細胞、吞噬細胞活性。但對健康人來說，良好的生活作息、均衡的飲食、適度的運動習慣、保持心情愉快、調節壓力也都可以增加身體的抵抗能力。



四、胃腸道功能改善

乳酸菌能幫助腸道內益菌的生長、有害菌的減少，維持腸道正常的生理機能。乳酸菌的健康食品以優酪乳居多，發酵後的優酪乳會有酸味，為了增加可口性，添加了許多的糖，無形中會增加糖分與熱量的攝取，因此糖尿病友要注意攝取量。

五、調節血脂功能

血脂肪分為膽固醇及三酸甘油酯，改善三酸甘油酯的成分有 ω -3 脂肪酸(魚油)，改善膽固醇的成分有紅麴、植物固醇、聚葡萄糖(燕麥中的纖維)、大豆萃取物等，能抑制體內膽固醇合成、抑制膽固醇的吸收或增加膽固醇排出。服用此類健康食品，必須配合低油飲食，效果才會顯著。膽固醇過高者應避免高膽固醇食物(蟹黃、蝦頭、蛋黃)、肥肉、皮及動物性油脂，高三酸油酯患者必須避免精緻糖及酒精的攝取，並且要有良好的體重控制。

六、調節血糖功能

鉻元素可以改善胰島素阻抗，幫助血糖控制。研究發現人蔘萃取的人蔘皂素在服用 4~6 小時後，能幫助調節血糖。上述兩種成分只能作為調節血糖的輔助品，若糖尿病患沒有配合飲食「量」的控制，血糖仍然無法控制良好，有些牛奶中添加鉻，它必須當成飲食計畫中的奶類食品來源，因為牛奶含有碳水化合物，會影響血糖，並不是多喝含鉻的牛奶就能改善血糖。



七、護肝功能

健康食品中有護肝功能的成分，有靈芝多醣體、甘草素、芝麻素、味子素 B、花青素、類黃酮素、北蟲草萃取物，能降低血中的 GOT、GPT。若當肝功能異常時，應立即就醫，查出肝功能指數過高的原因，針對病因去做治療；

健康食品只能作為輔助用。



八、抗疲勞

冬蟲夏草菌絲體粉末中的以腺苷和甘露醇，雞精中的支鏈胺基酸、甲肌肽、肌肽可加速運動後恢復期血液中乳酸及氨濃度下降，有助於運動後疲勞的消除，具有延緩疲勞發生之功效。但是雞精中的普林及鉀離子含量高，痛風患者及腎臟病患者需詢問醫師或營養師的建議後再食用。

哪裡來？哪裡買？

近年來國內保健食品的市場規模不斷成長，不管是大型賣場、超級市場、超商或藥妝店均可買到保健食品。銷售人員除了少數為專業的藥師或營養師外，大多為非專業販售人員，消費者能安心的選購嗎？請大家參考購買要點：

1.先確定需求性或目的：

購買保健食品需先確定個人的需求性。並不是每一種保健食品是每一個人所需要，所以確定需求性是很重要的，以免過多的攝取造成身體的負擔。

2.優先考量國家認證的健康食品：

民國 88 年健康食品法通過施行後至今，衛生署審核公告的 89 項健康食品具有保健功效，其製作過程，也是經過認可通過的，可放心食用。

3.製造商是否有國家食品 GMP 認證：

保健食品即使暫時提不出具有實驗證明的保健功效，至少也要能保證產品的衛生安全對人體絕對無害。

4.請醫療專業人員或營養師為您推薦

對於保健食品的販售法律上並沒有特別的規範，人人都可以賣，不過相信專業人員給您的建議，是比較可靠的。



保健食品，您選對了嗎？別忘了，有需求、適用、衛生安全、具功效的產品，才是提供您健康的正確選擇。

