

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《71》

發行：國泰醫療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

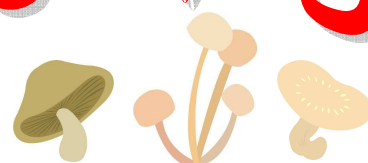
主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：顏麗紋 盧映竹

第 71 期《中華民國九十九年八月十五日出刊》

健康食品聰明吃



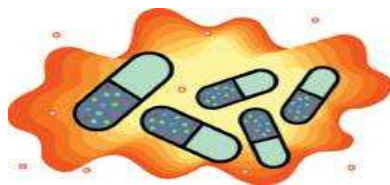
因為吃保健食品而出狀況的案例，每隔幾個月就會聽到一次，在門診經驗中，不乏碰過有人一天吃 3 種以上保健食品但病情控制不佳，或是希望藉由服用保健食品而取代醫師處方藥患者，曾經有糖尿病友提出：「吃『銘』-單方營養補充品，是不是就可以不吃降血糖藥！」

因為環境、性別、年齡、飲食生活習慣、及個人的差異性，每個人缺乏的營養素有所不同，例如全素者，或許因為食物種類的限制，容易缺乏鐵質、維生素 B12；經常日夜顛倒、作息不規律者，因快速消耗與能量代謝有關的維生素 B 群、鎂、鋅...等，是否應該補充？事實上，如果能均衡攝取食物，營養是可以足夠的，但因為個人因素，如：偏食、禁忌太多、或生理問題，導致無法攝取足夠的營養素，此時，補充保健食品或許是一種補充營養的方式。但為求安全，使用前最好先請醫師或營養師綜合評估個人症狀、飲食習慣後，判斷補充的需要性？補充的種類及份量？



◎使用前，先看清標示

根據衛生署發布的「98年度誇大療效食品統計資料」顯示，市面上產品宣稱有誇大療效比率佔40%，可見選購這些食品潛在許多危機，建議購買前應看清楚外包裝上標示是否完整，包括成分、營養標示、製造日期、保存期限、製造廠商...等，成份應列出「具功能性之成分」及其劑量，例如靈芝的功能性成分為多醣體、三帖類，就必須列在營養標示中且標明劑量。如果自己無法選擇時，可以選擇經衛生署認證『健康食品』的產品，或是詢問專業人士建議，以提供較高的保障。



◎使用量要適宜

由於身體有自動調節功能，一般人不需要天天補充，如果天天補充高單位劑量的營養保健品，一旦停止服用反而會產生缺乏症狀，許多專家學者也一再強調過量補充有損健康。

補充前，先檢視自己的飲食內容，並依據衛生署公佈之『國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)』，決定補充的種類及份量。如果想當作日常補充，通常綜合性產品比單方安全，且功能性相同的產品只選擇一種即可。



◎認識健康食品的功能，及注意事項

🌈調節血脂功能：

市售產品大致分兩類，一類是降低血液中總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇，常見的成分，如：幾丁聚醣、β-聚葡萄糖、類黃酮、HMG-CoA 還原酶抑制劑、植物固醇、納豆激酶...等，另一類是可降低血液中三酸甘油酯，如：EPA、DHA、油酸、亞麻油酸、次亞麻油酸、HMG-CoA 還原酶抑制劑..等。

補充這類產品時，飲食要減少油脂的攝取量、或飽和性脂肪酸含量高的油脂，如動物性油脂。高血壓、腎臟病或心臟病...等慢性病患者，如果有服用抗凝血藥物時，為避免藥效加成，不能服用有抗凝血作用的產品，例如納豆、紅麴、魚油。

🌈調整免疫機能功能：

人體主要參與免疫調節的細胞為 T 淋巴細胞、自然殺手細胞、吞噬細胞，

理論上提高這三種細胞活性可以相對地提高免疫機制，市面上常見有效成分例如免疫球蛋白 G、多醣體、牛磺酸、人參皂苷、總人參配醣體、抗氧化物質、藻藍素（phycocyanin）、類黃酮素...等。免疫功能是人體天然防禦機制，當遇到外來細菌或病毒攻擊，會啟動身體免疫機制，但是過度補充而使免疫能力過高時，即使遇到沒有攻擊力的外來物，也會引發身體產生不必要的免疫反應，反而造成細胞過度發炎，所以適當的免疫機能才能減少疾病發生及增進健康。



✚ 調整腸胃功能：

常見的類型，一種是補充腸道益生菌，例如雷特氏 B 菌、雙歧桿菌、比菲德氏菌、活性乳酸菌...等，另一種是補充維持腸道菌叢完整或促進腸蠕動的物質，例如(果)寡糖、菊苣纖維、糊精。

許多人使用含益生菌的產品，希望能改善便秘、腹瀉或脹氣...等腸胃道症狀，但也要配合良好的飲食習慣及正常的生活作息，才能發揮功效。市售產品以添加在優酪乳或乳酸飲料較常見，除了原本所含的營養素外，部分商品會添加砂糖或是直接選用高脂的原料製作，對於正在服用降血糖藥物或是須體重控制者，最好先詢問醫師或營養師再食用。

✚ 改善骨質疏鬆功能：

「鈣質」與骨骼密度有直接相關，當骨骼鈣量嚴重缺乏時，會發生骨質疏鬆症，若希望加強「骨本」而服用這類產品，飲食中應增加有利鈣質活化的因素。

衛生署建議成人一天應攝取 1000 毫克鈣質，而維生素 C 可以增加腸道對鈣的吸收率，維生素 D3 則幫助鈣質活化轉變成骨質。



✚ 抗疲勞功能：

肌肉過度使用，產生過多的乳酸或含氮廢物，容易造成肌肉疲勞。有些成分，例如支鏈胺基酸、基肽、甲基肽、腺苷酸、甘露醇、總人參配醣體...等，可以加速運動後血液中乳酸及含氮濃度的下降，幫助消除肌肉疲勞，但這大都只能治標，適當休息及避免長時間連續使用肌肉才是根本方法。由於許多有效成分為胺基酸，腎臟病患者使用前，先詢問醫師或營養師。

✚護肝功能：

當肝臟有發炎症狀時，血液中 GOT、GPT 含量升高，有些成分能降低因肝臟損傷引起的高 GOT、GPT，例如芝麻素、五味子素、多醣體、三帖類、薑黃素、甘草素、肝醣、β-胡蘿蔔素、靈芝酸 a、靈芝酸 b、類黃酮素、總多酚、花青素、人蔘皂苷、肝醣、精胺酸、丙胺酸、甘胺酸...等，另外有些成分只降低因肝臟損傷引起的高 GPT，例如蟲草素和腺苷...等。

當身體其他器官損傷發炎或因為熬夜、感冒，也可能造成肝指數上升，一旦檢驗出高 GOT、GPT 值，應請醫師診斷原因、對症下藥，以免延誤治療。

✚調解血糖功能：

三價鉻、Monacolin K、Quercetin 能改善胰島素抗性，有助於空腹血糖值控制及有效利用胰島素，這些成分只能輔助性調節血糖，如果飲食上沒有配合「量」的控制，血糖也很難控制良好。

市售產品有錠劑、膠囊型，也有添加於牛奶或麥片中，因為牛奶或麥片含有碳水化合物，因此使用此類產品必須將其納入日常飲食計畫；第一型糖尿病人因為體內分泌胰島素功能極低或沒有，補充這類健康食品不會有調節血糖功能。



✚牙齒保健功能：

口腔內細菌分解醣類產生酸性物質，造成蛀牙，而木糖醇不被細菌分解利用，可減少口腔內牙菌斑、牙菌斑內突變形鏈球菌數量，減少蛀牙發生。但配合良好口腔衛生習慣，例如飯後馬上刷牙、少吃甜食或加糖飲料...等，才是預防蛀牙的根本。

健康食品只能輔助「健康」，大部分只經過動物實驗而沒有人體試驗，因而無法確定是否有「治病效果」，如果只是為預防疾病而使用，對身體不會有太大傷害，因此了解正確食用方式，配合均衡飲食及規律的運動習慣，才能讓健康食品發揮最大功效。

