



營養補充對健康跟上隊

文／臨床營養科 營養師 林國誠

「○○大燕麥片，持續吃不中斷…，有國家掛保證…」，這些廣告詞您一定不陌生。隨著國人飲食習慣的改變，慢性病威脅的對象不再侷限於老年族群，如何吃的健康，已是全民共同的話題；為了減輕或避免慢性病纏身，服用保健食品也已成爲全民運動。

坊間電視購物頻道、直銷產業或藥局、超級市場的保健食品專區，充斥著琳瑯滿目宣稱具有保健功效的營養補充品，您吃進去的到底是「營養保健」或是「肝、腎負擔」？「健康食品」與「保健食品」這兩個名詞經常混淆民眾的認知，這兩者有何差異？您對它的了解有多少？通過健康食品認證的食品，當真就是「國家掛保證」嗎？

保健食品分7類，生活中俯拾皆是

保健食品一般泛指坊間所售，因含有某些食材或成分，有益人體保健的食材、營養品等。食品工業研究所將市售常見的保健食品，分爲下列7大類：



類別	項目
微生物類	<ul style="list-style-type: none"> ● 細菌（乳酸菌及雙歧桿菌） ● 真菌（酵母菌及紅麴製品） ● 菇類（靈芝、冬蟲夏草及舞茸） ● 藻類（綠藻、藍藻及螺旋藻） ● 發酵食品（糙米酵素、植物發酵食品及健康醋）
植物類	<ul style="list-style-type: none"> ● 根（人參及刺五加） ● 莖（大蒜） ● 葉（小麥草、銀杏葉及蘆薈） ● 花（花粉） ● 果實（棗、梅及桑椹） ● 子（薏仁） ● 植物油脂（酪梨油、月見草油及小麥胚芽油）
動物類	<ul style="list-style-type: none"> ● 貝類（牡蠣抽出物及貝殼） ● 昆蟲副產品（蜂王漿及蜂膠） ● 骨（牛骨及鯊魚軟骨） ● 動物油脂（鰵魚油、魚油、鮫魚肝油及魚肝油） ● 其他臟器（胎盤素、雞精及魚精）
維生素	<ul style="list-style-type: none"> ● 其他加工品（燕窩及蛋黃油）
礦物質	<ul style="list-style-type: none"> ● 維生素A、C、E、D及B群 ● 鈣 ● 鐵 ● 鋅 ● 鉻
含其他營養或機能性成分者	<ul style="list-style-type: none"> ● 醣類（膳食纖維、寡糖、幾丁聚糖及多糖體） ● 蛋白質（大豆蛋白、免疫蛋白、膠原蛋白及酵素） ● 脂肪（魚油、卵磷脂及亞麻仁酸） ● 有機化合物（核酸、有機鎳及有機硒）
其他複方產品	<ul style="list-style-type: none"> ● 草本複方產品 ● 減重產品 ● 藥膳 ● 上述成分組成之複方

健康食品13類，須經衛生署認證

「健康食品」與「保健食品」最大的不同在於健康食品屬於「法律名詞」。健康食品認證的法源依據主要民國88年5月21日衛署公告的「健康食品申請許可辦法」，此法於95年10月30日修正實施。所謂「健康食品」是指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效的食品。法規中所稱保健功效，係指增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病的醫療效能，並經中央主管機關公告者。不論食品或保健營養品，若欲標示為健康食品，產品必須經過衛生署認證通過。

一般食品要如何成為衛生署認證的健康食品呢？首先，在認證時，必須提出動物實驗或人體實驗等各種科學驗證的功效報告及安全評估等資料，經專家學者審查與評估，經過至少180天的審核通過後，取得健康食品認證，方能稱為「健康食品」。通過健康食品認證後，衛生署會授予上列小綠人的認證標誌，標誌上載明「衛署健食字第xxxxxx號」等字號。



目前市售通過認證的健康食品約有150件。至於未經衛生署健康食品認證的食品，只能稱為一般食品或保健食品，不得宣稱具有保健功效。健康食品可分為下列13類：

類別	保健功效成分	
1. 調節血脂	<ul style="list-style-type: none"> ● EPA、DHA ● HMG-COA還原酵素抑制劑-Monacolin K ● 特定免疫球蛋白 G ● β-聚葡萄糖 (β-Glucan) ● 菊苣纖維 (Inulin) ● 幾丁聚糖、類黃酮 (甲殼素) ● 乳酸菌 Lactobacillus acidophilus Lactobacillus casei Bifidobacterium lactis 	<ul style="list-style-type: none"> ● 難消化性麥芽糊精 ● 甘蔗原素 ● 單元不飽和脂肪酸 ● 膳食纖維 ● 黃豆蛋白質 ● 植物固醇 ● 兒茶素 ● 小球藻 ● 中鏈脂肪酸 ● L-arginine ● 油酸、亞麻油酸、次亞麻油酸
2. 免疫調節	<ul style="list-style-type: none"> ● 靈芝三帖類、靈芝多醣體 ● 特定免疫球蛋白G ● 羊毛甾烷三酮類 (Lanostanes) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 人參配醣體 (ginsenosides) ● 乳酸菌 (Lactobacilli)
3. 腸胃道健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 果寡糖 ● 菊苣纖維 ● 異麥芽寡糖 ● 雷特氏B菌 ● 特定免疫球蛋白G 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比菲德氏菌 ● 龍根雙歧桿菌 ● LGG菌 ● 難消化性麥芽糊精 ● 雙歧桿菌
4. 骨質保健	<ul style="list-style-type: none"> ● 鈣、維生素D3 	
5. 調節血糖	<ul style="list-style-type: none"> ● 三價鉻 ● β-聚葡萄糖 (β-Glucan) ● 人參皂苷 (Ginsenoside Rb2) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Monacolin K ● 消化性麥芽糊精
6. 護肝 (化學性損傷)	<ul style="list-style-type: none"> ● 靈芝三帖類 ● 靈芝多醣體 ● 甘草素 ● 薑黃素 ● 木質素 	<ul style="list-style-type: none"> ● 靈芝酸a (ganoderic acid a)、靈芝酸b (ganoderic acid b) ● Beta-胡蘿蔔素 ● 肝糖 ● 人參皂苷Rg2 ● 人參配醣體
7. 抗疲勞功能	<ul style="list-style-type: none"> ● 支鏈胺基酸 	
8. 延緩衰老功能	<ul style="list-style-type: none"> ● 靈芝酸 (A,B,C等九種) 	
9. 促進鐵吸收功能	<ul style="list-style-type: none"> ● 甘胺酸亞鐵 	
10. 調節血壓功能	<ul style="list-style-type: none"> ● 「乳三胜」(VPP,IPP) 	
11. 輔助調整過敏體質	<ul style="list-style-type: none"> ● Lactobacillus salivarius ● 約氏乳酸菌 (Lactobacillus johnsonii EM1) ● Lactobacillus paracasei 33 	
12. 不易形成體脂肪	<ul style="list-style-type: none"> ● 烏龍茶聚多酚 	
13. 牙齒保健	<ul style="list-style-type: none"> ● 木糖醇 ● 副乾酪乳桿菌Lactobacillus paracasei 	

健康食品雖然可以宣稱保健功效，但在分類上仍屬於食品類，部分健康食品僅通過動物實驗證實功效，並非實際通過人體試驗，用於人體能否達到同樣效果，仍須進一步評估。此外，在保健功效方面，健康食品可說是介於一般食品與藥物之間，主要針對健康人或慢性病患，藉由其所具有的特殊成

分，延緩或降低疾病的發生，進而達到輔助治療或預防疾病的目的，在功效上較傾向疾病的預防。但是也有一些健康食品通過人體試驗具有治療的效果，例如紅麴，單獨服用即可降低血中膽固醇濃度，可治療高膽固醇血症，故應避免與降膽固醇血症用藥一併服用。