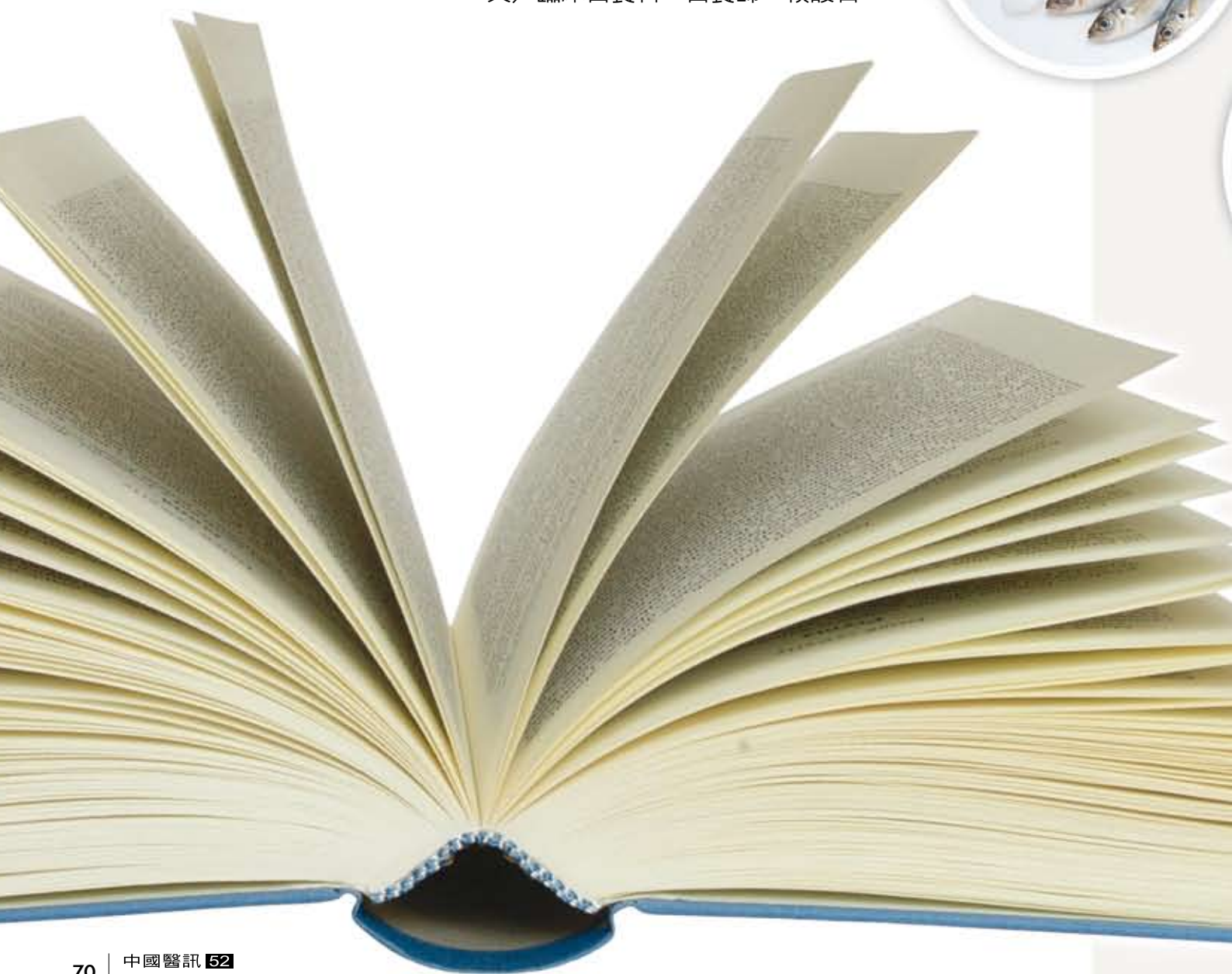


從 **營養諮詢** 門診 漫談 **健康食品**

文／臨床營養科 營養師 賴馥君



健康食品市場近幾年來蓬勃發展，一些大藥廠甚至成立專門經營健康食品的部門，自創品牌的生技公司更如雨後春筍般的出現。在本院營養諮詢門診，也常有病人拿著全套健康檢查報告和一堆健康食品、營養補充品要求營養師代為釋疑，這些病人涵蓋老中青三代，顯示各個年齡層都已警覺到預防保健的重要性，這是可喜的現象。

營養師在門診碰到的問題五花八門，諸如：「我吃紅麴、Q10好不好，可以吃嗎？」或者「我該吃什麼樣的健康食品來保健？」以營養師的立場，不會立即回覆，而是先反問病人吃健康食品的動機是什麼？並請他們說說平常的飲食習慣與生活型態，接著再問問是否有近期的健康檢查報告以及疾病家族史等等。因為每人所需要的營養素隨年齡和性別而有所不同，最正規的作法應是從日常飲食來攝取，除非無法從食物攝取足量，才考慮利用健康食品來補充。



「健康食品」與「保健食品」的差異

談到健康食品，相信一定有許多民眾分不清它和保健食品有什麼不同。健康食品和保健食品無論名稱、訴求與管理制度，均有相當差異，差異如下：

健康食品由「健康食品管理法」規範，任何食品要冠上「健康食品」名稱都應按規定先向衛生署辦理查驗登記，在取得許可證後，才能稱為健康食品，使用健康食品標章。若無經過上述登記程序並取得許可，只能當成一般的「保健食品」。換句話說，「健康食品」的功效經衛生署審查核准，可信度高；「保健食品」是否具有功效，不得而知，依法也不得宣稱保健功效。

「健康食品」在法規上的定義是「提供特殊營養素或具有特定之保健功效，特別加以標示或廣告，而非以治療、矯正人類疾病為目的之食品」，因此如果誤將健康食品當成藥品與正餐來食用，實屬不當。我曾經遇過一位門診病人，她完全不吃早餐，只用十幾顆錠劑或膠囊狀的健康食品與營養補充品來取代，儘管如此，仍為便秘與高脂血症所苦。依我估計，她每天的蔬菜攝取量甚至達不到一般建議量的30%，這樣怎麼會健康呢？。

類似這種本末倒置的例子在門診十分常見，因此我要提醒大家，健康食品只是膳食補充品，每天還是必須從三餐來攝取各類營養素，就算真有需要額外補充健康食品，補充種類與補充方法也十分重要，如果亂吃一通，不僅白花錢，還可能未蒙其利，反受其害。

選用健康食品前先來個身體大檢驗

我建議民眾在選用健康食品前，先到醫院做個詳細的健康檢查，如果檢驗出異常，可請營養師幫忙分析這些異常是否與平常的飲食習慣有關，確認後，由營養師指導如何改變飲食習慣與生活型態，執行一段時間後再搭配食用健康食品，而健康食品的選擇又是一門大學問。

健康食品經衛生署認定的保健功效共有9種，分別是：（1）調節血脂功能（2）免疫調節功能（3）改善腸胃功能（4）改善骨質疏鬆（5）牙齒保健（6）調節血糖（7）護肝（針對化學性肝損傷）（8）抗疲勞（9）延緩衰老。每一項功效又分別有不同的有效成分產品可供選擇。衛生署審核通過的健康食品目前已有101項產品，可在選購時認明「許可證字號：衛署健食字第A000××號」，產品並應清楚標示製造商、製造日期與保存期限，若有任何疑慮仍應請教專業營養師與醫師，才可安心食用。



健康食品和營養品都不能攝取過量

一般人處在健康狀態，飲食均衡，平日已攝取足夠的營養，那麼實在不必再補充健康食品。半健康狀態的人想重拾健康，又無法直接從食物取得必要的營養，才考慮借助健康食品。以忙碌的上班族為例，如果沒時間吃水果，需要補充維他命C，那麼可以改吃較能保存維他命C的食品，但無論何種食品，一旦經過加工，維他命C的成分一定會下降，依舊無法完全取代新鮮水果。上班族若血脂高，又無法經常食用新鮮的魚，則可食用魚油等可降血脂的健康食品，但是必須挑選合格的魚油產品，並且遵守建議攝取量，絕不能當藥吃，魚油也不是劑量越高越好。

此外，不喝牛奶又愛喝咖啡的人可能需要補充鈣片；用腦過度，經常熬夜、壓力大的人可以補充維他命B群；愛美女性可補充維他命C。切記，攝取健康食品仍以適量為宜，因為有些營養補充品攝取過量反而會累積在肝臟或脂肪組織，易對身體造成不良影響，這方面可以參考行政院衛生署所公布的國人膳食營養素參考攝取量（DRIs），或請教營養師。

均衡飲食可降低慢性病罹患率

在國人十大死因當中，癌症、心血管疾病及糖尿病一直居高不下，造成這些文明病的因素甚多，其中之一就是飲食不當，故多攝取富含纖維的新鮮食物、適當補充健康食品，以穩定血糖及降低血脂肪，應可減少罹病率。☺

現代人因飲食不當造成的疾病列舉

常見疾病	致病原因	不宜攝取過多的食物
心血管疾病	膽固醇攝取或合成過多	內臟類、海產類、動物性脂肪、熱量
痛風	高普林食物攝取過多或飲酒過量	內臟類、海產類、肉汁、肉湯、蘆筍、豆類、發芽豆類、香菇、紫菜
肥胖	熱量攝取過多	高熱量的醣類、脂肪、蛋白質
便秘	精製食物攝取過量	白米飯、白麵包、果汁、甜品、肉類
憩室病	纖維質攝取過少	白米飯、白麵包、果汁、甜品、肉類
癌症	缺乏維生素A、C、E、硒、纖維質，飲食不均衡	高熱量的醣類、脂肪、蛋白質，致癌物質或加工食品攝取過多
骨質疏鬆	鈣與維生素D缺乏	茶、咖啡、可樂、酒
高血壓	鈉攝取過多	食鹽、醬油、味精、醃漬物