

永保安康.....

淺談保健食品

■ 文／臨床營養科 呂孟純營養師、楊美都 主任

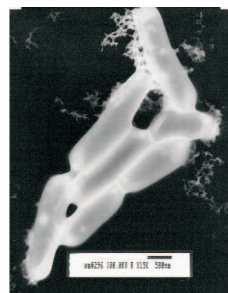
近年來由於高齡化社會、生活習慣改變、醫療費用高漲、保健食品研發之迅速發展、健康食品相關法令與制度之改變，為保健食品快速成長之主因。國人十大死因之首位為癌症(27.2%)，第二、三位為心血管與腦血管疾病，分別占9.62%、9.23%，第四位為糖尿病(6.88%)。隨著慢性病之盛行，國人「預防醫學」之觀念，使保健食品受到重視，以下介紹幾種保健食品供民眾參考。

台灣於民國88年2月3日新訂「健康食品管理法」，同年8月3日實施，其在法律上之定義是指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稱之。健康食品需有明確的保健功效成分，且其產品的合理攝取量需有科學證據，經科學化之保健評估試驗，或依學理證明其無害且有明確及穩定的保健功效。

目前衛生署公告現有的保健功效評估方法包含調節血脂、調節血糖、免疫調節、護肝(化學損傷)、腸胃道功能改善、抗疲勞功能、改善骨質疏鬆症、延緩衰老功能、牙齒保健九項評估辦法，另也擬定一些草案包含減肥功能、減緩放化療副作用功能、降低癌症發生率、促進鐵吸收功能、調節血壓。而截至94年10月25日為止通過衛生署認證之「健康食品」有74件，建議民眾在選擇上可選擇具有認證之保健食品(請參考行政院衛生署食品資訊網)。以下介紹三種熱門的保健食品供民眾參考。若對產品有任何問題，歡迎至本院臨床營養科營養諮詢門診(228診)，所有營養師均將為您做進一步解說。

益生菌 (probiotics)

益生菌 (probiotics) 在之前的研究中發現，可改善便秘、腹脹、腹瀉與大腸急燥症之腸胃道症狀。而原生益菌T-cell為一種益生菌，其為健康成年國人腸胃道中，篩選到一株DNA定序與生理特性均類似於目前國際上研究資料最豐富的Lactobacillus. rhamnosus GG的最新本土型乳酸桿菌。由於這是從國人體內正常棲息生態分離而得的新菌株，應當較容易在國人的體內生長，而更優於從糞便分離而得的菌株。因此新菌株命名為Lactobacillus rhamnosus TCELL-1。其在體外研究中發現可抑制十四種有害菌，另也通過完整的動物與



Lactobacillus rhamnosus TCELL-1的穿透式電子顯微鏡(TEM)照片。(圖下方標示長度為500nm)

人體安全性試驗，且可增加腸道中有益菌之生長，對於腸道健康是有益的。

靈芝 (Ganoderma lucidum)

靈芝為多孔菌科植物紫芝或赤芝的子實體或菌絲體萃取物。其含有靈芝酸、三帖類、多醣體、小分子蛋白質、核酸化合物。其中之有效成份為三帖類與多醣體，在一些動物實驗中發現，可以降低GOT與GPT值，增加肝臟蛋白合成，另可調節免疫功能。另在其他研究中也發現，靈芝可促進血液循環，且有調節血糖之作用。

紅麴 (Monascus)

紅麴菌廣泛存於穀類、澱粉、新鮮牧草等物質表面或組織中。紅麴是紅麴菌在蒸煮過的米上發酵而成之發酵食品。其有效成份為由紅麴菌培養液中分離出monacolin K。在臨床研究中發現，紅麴可降低血中膽固醇濃度，有降低血脂之作用。作用機轉因monacolin K的作用主要是競爭性的抑制HMG-CoA reductase 的活性，進而阻止內生性膽固醇合成，而達降低膽固醇之功效，可作為高脂血症患者保健食品之新選擇。目前市面上有製成紅麴製品，如紅麴麵包、紅麴醬油、紅麴麵條等製品。但因紅麴所產生之二級代謝物citrinin是具有肝腎毒性，對於肝腎疾病患者需特別注意用量。

通過衛生署健康食品認證之三種健康食品

許可證字號	中文品名	保健功效相關成分	保健功效	核可日期	申請商號
衛署健食字第A00042號	TCELL-1 乳酸菌粉	Lactobacillus casei subsp. rhamnosus TCELL-1	本產品有助於增加腸內益生菌。	930220	鼎健生物科技食品股份有限公司
衛署健食字第A00003號	雙鶴極品靈芝	靈芝三帖類、靈芝多醣體	據動物及體外試驗結果顯示具有下列功效： 1. 可促進抗體生成。 2. 可促進免疫細胞增生能力。 3. 可調節T細胞功能。 4. 可促進自然殺手細胞活性。 5. 可促進吞噬細胞活性。	890724	勇健工業股份有限公司
衛署健食字第A00015號	雙鶴極品靈芝	靈芝三帖類、靈芝多醣體	根據動物試驗結果對四氯化碳誘發大鼠肝臟的損傷有下列功效： 1. 可降低血清GOT、GPT值。 2. 可增加肝臟蛋白質含量。	900420	勇健工業股份有限公司
衛署健食字第A00040號	微庫存膠囊	HMG-COA還原酵素 抑制劑-Monacolin K	經動物實驗證實： 1. 可降低血中總膽固醇。 2. 可降低血中三酸甘油酯。 3. 可降低血中低密度脂蛋白膽固醇。	921118	生達化學製藥股份有限公司

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

國人對預防醫學之重視，使保健食品迅速發展，但提醒消費者保健食品並無法治療疾病，應避免陷入保健食品的迷思。在購買及食用前需了解此產品的使用方式與用量，建議可選擇具有衛生署合格認證之健康食品。對於病人而言，需與醫師或營養師討論，避免隨意服用，加重身體負擔。但唯有均衡飲食、配合適度運動、及正常生活型態才是維持健康之不二法門。



衛生署合格認證
之健康食品標章