

Part 1

健康食品的 基本認識



+

+

T



大部分的人有一種重大的錯誤觀念，也就是藥草、健康食品、食療對健康有益，對疾病無影響，就是所謂的「有病治病，無病補身」的觀念。有些人更捨棄健康均衡之飲食，而惡補成癖。國內目前並沒有有專門評估健康食品功效及通報其副作用的機構，報章、雜誌、廣告充斥著一些毫無科學根據之報導，而且經常報喜不報憂，可能反而傷害了許多人。

盲目增強免疫力，對某些疾病，尤其是免疫疾病或紅斑狼瘡等自體免疫疾病，可能弄巧成拙，造成傷害，必須小心謹慎，有鑑於坊間標榜「增強免疫力」之藥草、中藥、健康食品頗多，使用前宜慎思明辨。

「健康食品」或「保健食品」是一種特殊的商品，這類商品的製造商或供應商，必須製造消費者的訴求、得到消費者的認同，才能產生相對的消費。眾多產品滿足的是人們的心理消費，無非是購買一個希望。不論是青春、瘦身、健康、排毒，還是增高、延年益壽，主要都是藉由創造產品與概念的聯繫，從而挑動人們的購買慾望。

「保健食品」並不是一個法定名詞，是泛指能夠幫助人們增進健康，或減少疾病危害風險的食品，依照規定這些食品如果沒有經過審查許可，無論食品的標示或廣告都不可以呈現「健康食品」字樣，也不可以顯示具有某種特定保健功效。

其實，光從健康食品、保健食品、一般食品這些名詞，就足夠令人產生混淆、無所適從了。

健康食品是由『健康食品管理法』管理，其他的保健食品則受食品衛生管理法管理，一般民眾很難分辨法律上的健康





004 健康食品停看聽

食品或是概念上的「健康食品」，概念上的「健康食品」即相當於保健食品，也就是具有保健功能的食品。

健康食品是法律名詞，雖然是一般人認知的名詞，但是，因為受到『健康食品管理法』這個法律的規範，而成為具有法律的名詞，所以除非經過登記，否則不能用於商品上。

本書為了使讀者容易閱讀，還是採用概念上的「健康食品」，畢竟這是市井小民常用而根深蒂固的辭彙，事實上，實在不宜因依個別法律所訂的名稱，而被剝奪！

選購健康食品要留意

健康食品最大的弱點是缺乏科學的標準和評價體系，某種產品的好與壞，大都依靠鋪天蓋地的廣告宣傳。各種產品大多在佔領市場一段時間後就銷聲匿跡，而新產品又不斷地在健康食品市場上製造一波又一波的熱潮。

健康食品出現的幾個問題確實需要民眾在選購時特別注意。

- 魚目混珠—混淆藥食，誇大產品功效、誤導消費者。一些健康食品生產經營企業為牟取暴利，利用報刊、電視等媒體的廣告和所謂的科普宣傳、病例介紹等手段大肆誇大產品功效，誤導消費者。由影視明星代言、薦證，因而上報的新聞時有所聞。
- 暗渡陳倉—以藥顯效。一些企業為突出產品的功能效果，擅自在健康食品中添加違禁物品，如在減肥類產



品中非法摻加芬氟拉明、諾美婷，在壯陽類產品中非法摻加犀利士、威而剛等西藥成分。非法摻加西藥是近年來頻繁出現且具有危害的情況。

- 居心叵測—非法生產、經營。有的廠家冒用健康食品標誌，有的未經批准擅自生產健康食品，還有的廠家將普通食品當做健康食品進行宣傳。

健康食品從頭說

所謂的健康食品是泛指以健康為訴求，具有保健功效，在三餐飲食之外，會定期食用的食品。

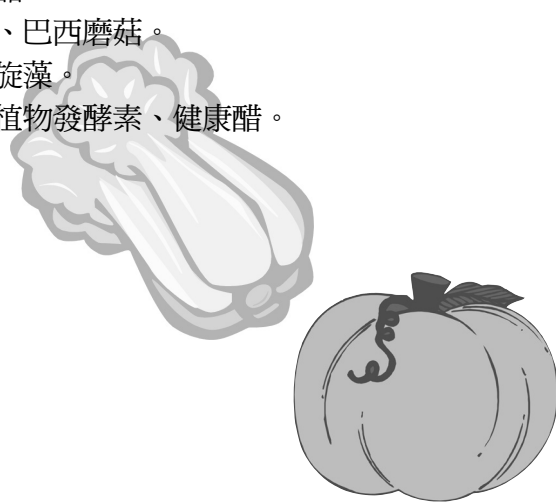
我國食品工業研究所，就一般廣義的健康食品指出：健康食品係以健康為訴求，予消費者保健功能印象的食品，也泛稱為保健食品。依其來源或成分，將目前市面上種類繁多的產品大致區分為下列七大類：

(一)微生物類：

- 細菌—乳酸菌、雙歧桿菌（Bifidus）。
- 真菌—酵母菌、紅麴製品。
- 菇類—靈芝、冬蟲夏草、巴西磨菇。
- 藻類—綠藻、藍藻、螺旋藻。
- 發酵食品—糙米酵素、植物發酵素、健康醋。

(二)植物類：

- 根—人參、刺五加。
- 根莖—大蒜。



006 健康食品停看聽

- 葉—小麥草、銀杏葉、蘆薈。
- 花—花粉。
- 果實—棗、梅、桑椹。
- 種子—薏苡仁。
- 植物油脂—酪梨油、月見草油、小麥胚芽油。

(三)動物類：

- 貝類—牡蠣抽取物、貝殼。
- 昆蟲副產品—蜂王漿、蜂膠。
- 動物油脂—鰵魚精、魚油、鮫魚肝油、魚肝油。
- 骨—牛骨、鯊魚軟骨。
- 其他臟類—胎盤素、雞精、魚精。
- 其他加工品—燕窩、蛋黃油。

(四)維生素：

多種維生素／礦物質、維生素 A、C、E、D、B 群。

(五)礦物質：

鈣、鐵、鋅、鉻。

(六)含有其他營養或有機性成分者（取自生物體／化學合成）

- 醣類—膳食纖維、寡糖、幾丁聚醣、多醣體。
- 蛋白質—大豆蛋白、免疫蛋白、膠原蛋白、酵素。
- 脂肪—EPA、HDA、卵磷脂、亞麻仁酸。
- 有機化合物—核酸、有機鍺、有機硒。



(七)其他複方產品：

草本複方食品、減重產品、藥膳或上述成分組成之複方產品藥草茶等。

健康食品與藥品不同，不具有藥品所擁有的特定醫療效果，其效用較籠統、緩和且不明顯，較無副作用。健康食品的訴求很廣泛，例如可補充營養成分、食用後可預防疾病、促進疾病恢復、身體防禦、身體調節、抑制老化等保健訴求的動植物萃取物或營養保健的食品原料或成分，而且製成類似藥品包裝型態者，如錠劑、膠囊、口含片、顆粒、茶包、即飲補品等。

健康食品

根據我國於八十八年八月正式實施的「健康食品管理法」，依該法第二條之定義「本法所稱健康食品，係指供特殊營養素或具有特定保健功效，特別加以標示或廣告，而非以治療、或矯正人類疾病為目的之食品」。目前修正條文為「本法所稱健康食品，係指標示或廣告具有保健功效之食品。凡標示或廣告具有保健功效者，不論其本質為何，及屬本法之規範對象，均應符合本法之相關規定。」

「健康食品」就是「具有保健、養生功效，可預防疾病的食品」。在我國是指「能提供特殊營養素，具有特定保健養生功效使身體調節機能之食品」，依「健康食品管理法」之規定，「產品銷售時若標示具保健功能者即為保健食品」。



008 健康食品停看聽

健康食品五花八門，衛生署真正核可的只有六、七十項商品，其中又以促進腸胃蠕動的最多，佔了所有健康食品的三分之一，其次是降低膽固醇與血中三酸甘油脂者；包裝上有「衛署健食字第 A000XX 號」，才是真正的健康食品，每一件健康食品都須提出科學證明，才能核可上市。

我國「健康食品管理法」施行至今，已公佈功能評估方法包含調整腸胃、調節血脂、調節免疫機能、護肝、改善骨質疏鬆、調節血糖、牙齒保健等 7 項。

一般食品與健康食品之間，有一條模糊的界線，簡單的說，健康食品就是除了食品原本的營養價值外，還聲稱具有某些額外的健康效益。健康食品不一定是現代科技的產品。

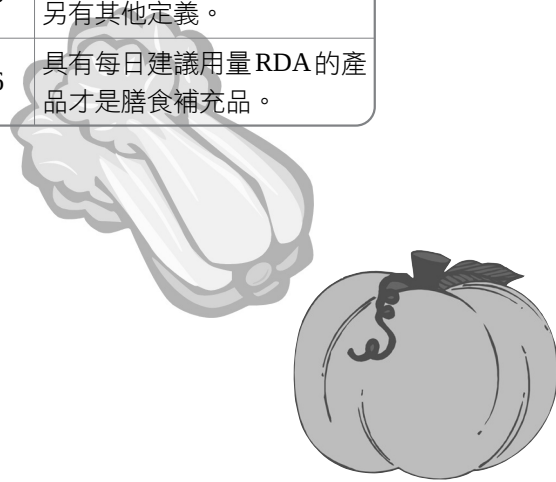
目前世界各國對具有保健或特殊營養素之食品之定義名稱各有不同

機能性食品

被學術界認為是最能描述保健類食品特性的一種稱呼是所謂的「機能性食品（Functional Food）」，是指「除了營養價值以外，凡是能夠對食用者的生理健康、心理健康，以及整體功能有所助益的食品」，也就是發揮食品組成的生理調節機能，以協助人體機能恢復正常、維持健康的高附加價值食品；而人們食用的最終目的，在於回復及保持人體原有的自然平衡狀態，達成提升健康的正面效益。



國家	名稱	年度	定義
中華民國	健康食品	1999	提供特殊營養素或具有特定之保健功能，特別加以標示或警告，非以治療、矯正人類疾病為目的之食品。
日本	特定保健用食品	1991	於日常膳食中為了達成特定保健目的，所攝取的特別用途食品。
美國	膳食補充品	1994	某一類特定的口服食品，可以作為一般膳食的補充品之用。
大陸	保健食品 (一般用語)	1996	具有特定保健功能的食品。適宜特定人群食用、具有調節機體功能、不以治療疾病為目的之食品。
加拿大	健康食品 (常見用字)	1996	合乎 F&D & Act & Regs 規定之食品即為健康食品。
歐盟	膳食補充品	1996	歐盟會員認同美國定義，未另有其他定義。
聯合國	膳食補充品	1996	具有每日建議用量 RDA 的產品才是膳食補充品。





食品

供人飲食或咀嚼之物品及其原料，一般原料物未經加工或經簡單加工成的食物，就叫食品。

食物的「功效」取決於人的身體狀態。

食物的功效或效能為何，並非固定，而是取決於食用者的身體狀態。同樣的食物，「健康或體健」的日子正確地吃，稱為補身；健康時候亂吃，為慢性自殺；「生病或體虛」的時候應該服用而吃，稱為吃藥治病；若生病時不應該服用卻服用，變成服毒致病。有沒有醫療效能或保健功效，可能隨食用者當時的身體狀況而所不同。

「很多」食物在不同人體情況下會有不同程度的醫療效能。例如：把有治甲病醫療效能的藥拿給患乙病的人吃，別說沒有醫療效能，可能會雪上加霜。

所以，醫療效能（治病）、保健功效（補身）、毒性（致病）並不是食物的本質，那是食用者的「評價」。由於評價會隨人隨時而改變，若以之作為藥品或健康食品的定義，就會造成非常多模糊不清之處。

藥品、食品、健康食品，界線都很模糊。像人參或維生素這種可以「遊走」於各種分類之間的食物，不在少數。以人參為例：