

# 機能性食品在日本

台大食科所教授／李錦楓

目前在台灣尚未有適當的法令來管制健康食品，不妨積極收集日本有關資料，做為日後管理健康食品的參考。

談到健康食品可以聽到贊成與反對的二種聲音，站在政府衛生當局及消費者基金會的立場，大都反對健康食品的名稱及其銷售。

## 如何處理健康食品

日本所謂健康食品的種類已達二千種以上，在其安全性、有效性、販賣方法等發生了很多問題。因為其外觀大都為膠囊狀、錠片狀等，很類似藥品。據說，日本政府當局已有健康食品不得做成錠片狀、膠囊狀等以免被誤認為藥品的規定。當然，健康食品屬於食品，不得表示其藥效。

業者組成的日本健康食品協會，自1986年8月起，對含有維生素C等12種食品類，公佈其自定規格標準，符合這項標準即允許貼上“認定標示”。

不過在1988年7月總務廳所發表的行政監察報告中，提出在一部分健康食品中檢出有害物質，有些產品表示不適當等問題。因此在同年12月通知其所屬單位，這種產品要明白標示其一天的攝取量（最大攝取量，標準攝取量），並要表示其產品為“食品”。去年9月，更規定健康食品只能表示食品所擁有的特性等。

如上述，健康食品本身受到很大的限制，但有些健康食品的確含有特別藥效的成分，因此遂有機能性食品的誕生。

## 什麼是機能性食品

機能性食品可將食品所含有的能夠調節身體各種代謝的成分，有效地加以

利用。隨着各食品研究的進展，我們了解食品除了營養與香味以外，還具有調節身體活動的第三種機能。這機能包括保護身體，調節身體律動，抑制老化，防止疾病，恢復健康的五種效果，由此也可推定有各種相對的機能性食品存在。

這種食品與健康食品最大的差異，是經科學的驗證，可表示為“適合於××病”，亦表示其效果。又因為與藥品不同，不會有副作用，所以受到大家的關心。

目前較引起大家注目的產品有EPA（含在魚類的不飽和脂肪酸，可降低血液凝固性，對防止動脈硬化有效），CPP（由牛乳蛋白質分解所成的肽，可促進鈣的大量吸收），牛磺酸（taurine，含在魚貝類的一種胺基酸，可降低血中膽固醇），幾丁聚糖（含在蝦及螃蟹壳中，效果與牛磺酸相同），各種寡糖類（oligosaccharides，具有整腸作用，並具有低蛀牙性等）

## 管制與開發機能性食品

日本厚生省在1989年7月設置專門委員會，對於訂定法令，認可方法，製造標準，效果的表示方法等加以探討。其他部門如文部省、農林水產省，也對這個問題積極進行研究中。民間的很多企業，則對其商品化投注很多心力，可能在今年中就有第一號機能性食品推出於市場。

在台灣，一直沒有適當的法令來管制健康食品，我們不妨也積極地收集日本的有關資料，探討其可行性，以做為日後台灣管理健康食品的參考之用。■