

追求健康， 你我同心！

*本專輯要目：

1. 食品營養教授蔡敬民談攝取健康食品要有分寸
2. 衛生署食品衛生處處長陳樹功談保健食品的定位
3. 食品營養教授邱健人談正常飲食就是健康食品
4. 食品資訊專家吳秀蓮談國內健康食品市場的潛力
5. 營養師劉麗兒談特殊病人的健康食品

健康食品，這個名詞源於日本。根據日健食康食品Yano研究協會對健康食品的定義為：1.增進健康食品—是指增強某種營養成分之食品或具醫療效果之食品；2.營養輔助食品—指食品中有輔助人體功能效果者；3.食療食品—食品中糖份、塩份、脂肪、胆固醇及其他成份含量較一般食品中之含量降低30~60%者；4.健康訴求食品—添加特殊維生素及他種礦物質之加工食品，或天然成份食品，以及食品中具有美容效果等產品稱之。

從上述的分類中，可以發現第一類產品為高價的產品，但其對健康效果多無定論；第二、三類食品則專供缺乏營養或過胖，血壓過高等特定需求的人，此類產品對一般正常人有幫助；至於第四類產品充其量只是一般的食品而已，儘管健康食品的定義含混不清，但大眾重視健康，關懷健康的心結卻未曾削減，這可從國內外一股追求健康食品的風潮看出端倪。

本期推出上篇，由健康食品的定位、種類、市場談起；再介紹療養系列食品。下篇則針對健康食品的實例，包括小麥胚芽、蒜頭、葱、菇類、花粉、蜂蜜、健康醋等談其與人體健康的關係，讀者細讀，將更能慎選適合自己的健康食品。