

採訪／張慶貞

攝影／林嵩展

蔡敬民教授說：

選購者 銷售者

健康食品專業知識 大家都需要充電！

市售的健康補助食品，姑且不論其販賣價格如何，確實存著二大隱憂，即販賣者沒有營養保健的專業素養；其二，一般民衆普遍缺乏健康食品攝取劑量的正確概念。輔仁大學食品營養研究所教授蔡敬民語重心長地道出他對現代消費者熱衷購買健康食品的看法。

蔡教授目前正從事一項衛生署的研究計畫，是由多種產品來比較寡糖（Oligosaccharides）的特性。今天特別請他以寡糖飲料為引言，來說明攝食

健康食品應具備的基本認知。

健康食品非萬能・寡糖飲料可證明

寡糖飲料稍早在日本十分流行，台灣的飲料市場去年開始也搭上這種所謂的機能性健康食品列車。在享受這些清爽帶微甜滋味的飲料之時，不免興起好奇之心。

寡糖飲料對人體有什麼好處呢？蔡敬民說：它與早期的纖維飲料稍有差別，是由3～10個分子組成的聚合糖，不若纖維那麼龐大，更容易溶於

水。它除了兼有減少便秘、降低血脂肪的特性外，尚有整腸的效果。

飲用寡糖飲料時，腸內的有益菌類會吸取其營養分得以順利成長，而代謝產生的有機酸又可抑制有害菌的活動，因而改變腸胃道菌叢的功能。

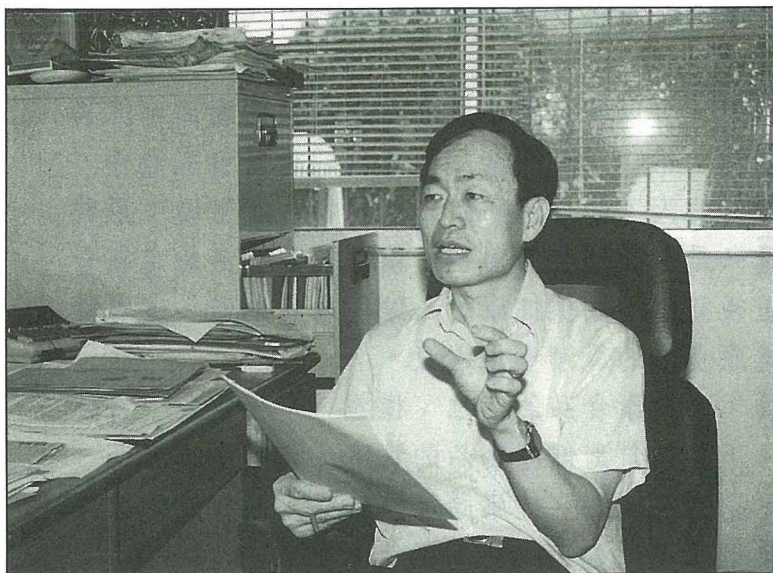
但是人是雜食性的動物，在攝取其他食物的同時，可能別的食物成分會促使腸道的有害菌加速繁殖，因此，喝了寡糖飲料後，腸道內有益和有害菌的比率，未必就能產生明顯的改變，這是不能否認的事實。

由於現代人追求精緻、愉快的生活享受，人體內最基本的水分來源，除取自蔬果類或白開水之外，選擇衛生適口、時髦健康的飲料產品，已成為消費大眾的最愛，這也許是機能性飲料被推薦的原因吧！

攝取食品劑量要正確・培養專業販賣員

市面被稱為能促進健康的食品，多少都有其訴求點，有些是人們歷經多年的經驗，相信有益於人體健康，不過其販賣與直銷的體系，並不是由具有專業知識的人員來執行，常常為了達到促銷的目的，大事吹噓產品的療效功能，以致誤導了消費者，以為多吃更好，而未考慮到劑量的課題，這是十分嚴重的。

蔡敬民特別強調：攝取食品絕對要具備正確劑量的觀念，他還自一本有名的毒物學上登錄的箴言介紹給讀者：



本刊營養保健顧問蔡敬民教授

「所有的食物都是毒，沒有一種化學物質不是毒，而毒不毒乃在於劑量，沒有正確的劑量，百害叢生。」

以嬰兒補鐵食品來說，千萬不要將所有補鐵的奶粉、麥粉，甚至滴補，一股腦兒的全哺餵給小嬰兒，導致超量攝取鐵質而中毒，這就是對正確食品的劑量缺乏警覺性所致，當然販賣商品業者也有疏忽之責。如果業者能由培養專業的販賣員開始，繼而販賣員在銷售商品時，能隨時提醒消費者重視劑量的問題，如此，才是負責任的態度。

不要一廂情願，也不必一味排斥

相對地，消費者對於健康食品，也不要一味地排斥，蔡敬民以自己為例，說出多年前初接觸魚油時，也曾懷疑存疑的看法，即使當時有關魚油的敘述，仍十分地保守，目前魚油對於降低血脂肪的效果，在某些人身上確可獲得證明，因此，魚油對人體有益的觀點也漸被肯定。蔡敬民建議對健康食品不妨以較客觀的觀點來包容它。

均衡攝取飲食時，一般人的健康無須憂慮，但未必每個人皆能如此適當地取食，加上有些人不愛吃或不能吃某些食物，常會造成體內營養素的不足。以國人較容易缺乏的維生素B₂及鈣質等來說，利用健康食品來調整，應屬可行的。例如在短期的旅行中，不容易定時定量吃蔬果時，維生素C片

是個好選擇；不能喝牛奶或升學壓力大的學生們，偶爾選用維生素B群，可能有幫助，但仍須考慮食用劑量。

健康食品在日本、中國大陸都有專家學者以很嚴謹的態度從事研究，尤其中國大陸成立的科學研究院，在有限的經費下，經由科學的原理從事研究的產品，設法去證實它確實是否有某些特殊的生理功能。反觀國內，無論學術界或大眾傳播界往往在自身也不了解的情況下，就輕易地排斥它們。

又如近年來許多企業或工業界採用生物技術，來製造人類所需的產品，而食品製造的加工品更不乏其例，如發酵乳、寡糖飲料等等，消費者初見時，實在不須立即視為商人噱頭而拒之千里之外。

合成的健康食品，品質效益被肯定

蔡敬民也特別提出合成食品有其存在的必要性，並勸告消費者不要太主觀地以二分法來區隔天然與合成的食品，不宜驟然斷定天然就是好，或合成不宜的結論。其實自然界中不乏有毒的天然物質，並不適合食用；且標榜自然的產品，往往以物稀為貴，售價特別高，並不值得選購。

倒是不少合成的產品，不僅穩定、安全，且價格實惠，與天然者的效用一模一樣，如常見的維生素C即是一例。因此，消費者自己不妨隨時吸取新知，以理智的態度來選擇適合自己的健康食品吧！

但尼丁 來函照登

但尼丁市政府陳鄭碧靜女士：

非常感謝「鄉間小路」對但尼丁的報導，我們深感榮幸，也收到許多台灣讀者的來信詢問。我的先生陳景星校長即將應邀返台，在高雄中山大學舉辦的「國際體育教學研討會」作專題演講。我們將於7月23日返台，7月25～8月3日在高雄，8月3日～8月15日在台北。預定8月12日下午2:00～3:00在台北為「鄉間小路」讀者做一次說明會。詳細時間地點，請洽詢「信望愛顧問公司」，電話(02)531-6666，地址：台北市林森北路372號402室（力霸大樓）