

健康食品是食品的一種，除了需具備食品的基本條件外，尚需具有保持健康以及積極促進健康的物質。

由於健康食品所包含的定義甚為含糊，所以在日本遂有機能性食品的用詞出現。除了色香味具備，含有營養素以外，應該尚有第3種功能（機能）。這機能包括身體防禦、調節律動（代謝）、防止疾病、抑制老化、回復疾病等作用。

健康食品有效嗎？

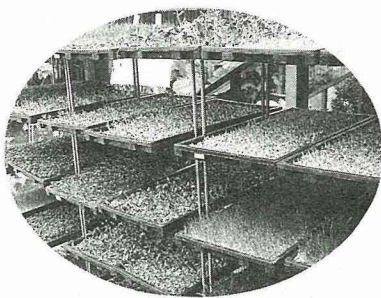
健康食品並非藥品，所以對治病應該是無效的，也就是這緣故，日本就出現了機能性食品。然而照其規定，機能性食品只能表示對某種疾病預防，或恢復的消極作用，而不得表示治療功效。例如飲用纖維飲料，或食用纖維素（纖維餅乾）、寡糖飲料等只能表示可防止便秘等。

對健康的人無效

什麼人需要健康食品，健康食品的目的是在於保持及維護健康，因此健康的人應該不需要健康食品。國人將健康食品當著藥品食用，也對其有治病的期待，所以糾紛也多。例如當患有某種疾病就想依賴健康食品來治療，如無法獲得痊癒時就有受騙的感覺而發生糾紛。

使用法

雖然健康食品不像藥品而有



使用量的限制，但健康食品的廠商或直銷商爲了增加銷售量，而有推薦過量食用的趨勢。還有另一個問題是誇大宣傳，常常造成它是萬能藥的印象。健康食品常會被誤爲只要吃健康食品，就可以保持健康的誤會，其實最主要的是均衡的營養，只要營養足夠且平衡，攝取不含有害物質食

健康食品 真的健康嗎？

品，人體自然會具有免疫力，如此就不容易生病。

管理問題

在台灣，健康食品受到消費者團體以及政府有關單位的排斥。他們認爲既然食品不含有毒成分（如農藥、重金屬、不合法的食品添加物等），就是健康食品。政府有關單位一直不願另外設置，或規定另一個法令來管理，而將其當著食品來管理。

如上述，健康食品已成爲很大的產業，且愈來愈複雜，不能單以食品管理法來加於規範。聽

說，最近有關單位已有意另外設定一套辦法來加以管理，我們希望早日實施。

展望

因爲市售健康食品良莠不齊，很多掛羊頭賣狗肉的產品，而且更多爲誇張其療效。消費者不知何去何從，政府又沒有一套管理辦法，這實在是消費者的悲哀。

健康食品已成爲很多人的常用食品，對某些人更是不可缺的產品。因此，作者希望消費者不要輕信親朋好友的遊說，聽信直銷公司的動聽勸說，而應張開眼睛多打聽，只買有信用的可靠產品。

最後有一句贈言送給讀者，「普通食品健康食品化，健康食品普通食品化」。這是說，一般食品都不要含有有害身體的成分，要對健康

有益。然而現在的所謂市售健康食品，都以不近常理的高價出售，爲什麼直銷公司不降價以薄利多銷來販賣，讓更多消費者來享受健康食品的利益呢。

現在的直銷公司所販賣的是近於暴利的價格，如要將此缺點消除，只有呼籲大公司參與生產銷售，並將其產品在店頭公開出售，以互相競爭的方式來推銷。如此消費者才能享受到合理價位的健康食品。更希望有心人站出來，從事於健康食品普通食品化的運動。

■