

# 市售健康與美容食品 的基本認識

**市**面上有關健康、美容的膳食療養食品真是琳瑯滿目，依其訴求效果可分為三大類：一、營養補給效果，二、促進身體機能效果，三、抗氧化效果。

一、**營養補給效果**：是以補足日常飲食中攝取營養素不足為主。此種健康食品以能增加或補足日常飲食中攝取營養素之不足為目的，如蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質等營養素皆屬之。因此，健康食品在此刻乃是以營養學的立場來預防或治療營養不良。

二、**促進身體機能效果**：健康食品中含有特殊成份具有特別的生理活性，是一種對於預防疾病及治療疾病有顯著效果的食物，如：寡果糖、多醣類、膳食纖維、乳酸菌、類胡蘿蔔素、不飽和脂肪酸及生藥材等，是以藥理學的醫學立場來促進身體機能。

三、**抗氧化效果**：近年來對於具有抗氧化效果的營養素的使用，甚為常見。如用於食品加工的營養素有維生素A、C、E等，由於其能抑制氧化、具有抗癌、抗老化之效果。其他如鋅、硒也具有抗氧

化效果。

## 保持健康之首要條件

人體在整個生命過程中除了生長之外，人生命的維持，活動量的需求，均需蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質等營養素及水分，近年來又加入膳食纖維，當這些營養素攝取不足時，可能發生營養缺乏症，如缺乏維生素A可能造成夜盲症、缺乏維生素C可能造成壞血症，而營養素過多時也易造成營養失調，因此維持均衡營養素的攝取，實在是維持身體健康最重要的課題。營養素攝取過多時也容易導致疾病，如肥胖、高血壓症、高血脂症及糖尿病等，然而營養素攝取不足，則可能發生營養缺乏症，均為營養失調、營養不良。當營養失調時，產生疾病是早晚的事。所以維持良好的營養狀況，是保持身心健康之首要條件。

但是，現今社會外食人口增加，到處是便利超商、速食店、即時食品店，加工食品充斥，使得飲食易造成偏食之現象，在青春期的青少年偏食之現象更盛。而且報章雜誌、

■現今社會外食人口增加，到處是速食、加工食品，使得飲食易造成偏食現象。



電視廣告媒體天天灌輸消費大眾者又是「瘦即是美」的錯誤觀念，誤導消費大眾，使國人對於日常生活的飲食既不重質更忽視量的問題，最後只好訴求於健康食品以達到健康美容目的。因此，健康食品有了不可抗拒的魅力。然而以健康食品來補充日常飲食的缺失時，也應注意重質和重量的問題，才不致矯枉過正。

## 常見營養缺乏症

缺乏蛋白質—生長遲緩、貧血及抵抗力降低

缺乏脂肪—皮膚病、抵抗力降低

缺乏醣類—生長遲緩、代謝異常

缺乏維生素A—夜盲症

缺乏維生素B<sub>1</sub>—腳氣病

缺乏維生素B<sub>2</sub>—口角

炎、角膜炎

缺乏維生素B<sub>6</sub>—皮膚炎

缺乏維生素B<sub>12</sub>—貧血

缺乏維生素C—壞血症

缺乏維生素D—骨質疏松症

缺乏維生素E—神經末梢



障礙、生育能力降低

缺乏維生素K—皮下出血、不易止血

缺乏鈣—骨質疏鬆症

缺乏鐵—貧血

缺乏膳食纖維—便秘

如果採用健康食品來當作營養補助，以修正偏食或營養不均所造成的缺乏症時，或利用健康食品達到預防疾病或治療疾病時，可能所採用的為單一抽出物或為複方成分，均需由藥劑師或營養師的指導才能放心的使用，以避免使用健康食品的營養補助所造成的過與不及。

利用健康食品促進身體機能時，乃是運用健康食品的特殊成份來預防疾病及治療疾病使身體恢復或促進其生理活性。因此，這種健康食品事實上已接近醫藥品。在西藥立場而言，是一種對症下藥，是以醫藥品的標準給藥，在中藥立

場而言，則為藥食同源的觀點，健康食品能達到促進身體機能之效果，也可能採用單一抽出物或為複方成分，但均需由藥劑師或營養師的指導才能放心的使用。

### 健康食品具有

#### 促進身體機能之效果

寡果糖—促進消化功能

膳食纖維—促進消化功能

乳酸菌—促進消化功能

不飽和脂肪酸—促進降血脂功能

膳食纖維—促進消化功能、防止便秘

DHA—促進降血脂功能

EPA—促進降血脂功能

由於健康食品具有促進身體機能之效果，因此對於質與量的問題及其他副作用的問題，均應小心。雖然是藥食同源，但有些成分可能具有毒性。所以不僅是健康食品所含

的成分質與量的問題及其他副作用的問題，也應考量個人的生理狀態與體質的問題。甚至其成份是由植物體或動物體所抽出，均影響其促進身體機能之效果。

具有抗氧化效果的營養素，常見使用於食品加工，如營養素維生素A、C、E等，其他如鋅、硒也具有抗氧化效果。由於其能抑制氧化、具有抗癌、抗老化之效果，對於人體實為不可或缺的營養素，而且也具有解毒及提高免疫力之效果。對於維持細胞膜正常的功能、防止脂肪氧化及防止細胞老化均有顯著之功能與效果。

因此，在市場上常見健康食品宣稱含有這些營養素。事實上，這些營養素在多種食品中均具有豐富的含量，只要飲食均衡、不偏食、多吃蔬菜、水果及全穀類，即可獲得充足的營養素。

編

## 美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



### 上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓  
(遠東世界中心)

電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048

通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱

總經理:得春盛實業有限公司

郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料