

保健食品強強滾 適人適量才夠GOOD

隨著健康意識抬頭、人口年齡老化及文明病的增加，國人對於保健食品的接受度逐漸提高，甚至成為不可或缺的日用品。然而琳瑯滿目的保健食品讓人眼花撩亂，想要吃得健康，就應先瞭解個人體質及需要，並詢問醫師的意見，以免花了錢還賠上了健康。

近年來，隨著生活品質的提升，國人對於食物的需求發生很大變化。從早期要吃得飽，慢慢變成要吃得好，現代人更是要求要吃得健康，然而現代的生活方式卻難以從日常飲食中吸收足夠的營養；加上預防醫學的觀念興起，民眾對於自身健康日益重視，疾病預防與養生已經成為社會廣泛接受的概念。

保健產品 生技產業重點

藥補不如食補，對許多人而言，保健產品已是不可或缺的日用品，因此成為生技產業投入的重點。傳統保健食品在引入新的生物技術研發概念後，讓產品變得更多元，琳瑯滿目的保健食品不斷推陳出新，消費者走進賣場或藥局，一個個包裝精緻的小盒子，上頭寫著一堆密密麻麻的外文，甚至有些成分標示不清以及誇大的療效，讓人眼花撩亂。

過去台灣的健康食品都是以多層次傳銷，如直銷、醫院、診所、藥粧店、特

約店、電視購物等方式行銷，近年來朝多元化通路發展，許多昂貴的健康食品來源不明，而消費者在追求健康的過程中，該審慎考慮是否適合自己食用，效果不明顯還算事小，若是產生副作用，吃了傷身，就得不償失了。

根據衛生署統計，國人每年在購買健康食品上，花費逾500億元，尤其台灣逐漸步入高齡化社會，未來幾年預估會繼續成長。依功能訴求來看，以減肥瘦身的相關保健食品成長率最高，預防骨質疏鬆症次之，抗氧化、改善體質及預防



退化關節炎分居3、4、5位；新竹食品工業發展研究所去年做了一項調查，預估未來3年內十大當紅保健食品，納豆將名列第一，其他還有膠原蛋白、葡萄糖胺、大豆異黃酮等，而含有乳酸菌的發酵飲品及草本的複方產品，也都會受到消費者的青睞。

健康食品 管理有法可循

在世界潮流驅使下，自88年起衛生署正式實施「健康食品管理法」。所謂的健康食品，是指提供特殊營養素或具有特定的保健功效，特別加以標示或廣告，而非以治療、矯正人類疾病為目的的食品，而且要經過法定的功效評估，遵循特定程序向衛生署查驗登記，經審核取得許可證的食品才可稱為「健康食品」。

目前已申請合格的健康食品有74種，產品的外包裝都印有健康食品標章，以便於民眾購買時清楚辨認。健康食品的保健功效，應以政府認可的研究單位經實驗證實後，以下列方式之一表達：

- 一、如攝取某項健康食品後，可補充人體缺乏之營養素時，宣稱該食品具有預防或改善與該營養素相關疾病之功效。
- 二、敘述攝取某種健康食品後，其中特定營養素、特定成分或該食品對人體生理結構或生理機能之影響。
- 三、提出科學證據，以支持該健康食品維持或影響人體生理結構或生理機能之說法。
- 四、敘述攝取某種健康食品後的好處。

養生保健 預防重於治療

民眾在購買健康食品時，應瞭解個人體質及需要，並詢問醫師，是否適合食用；健康食品畢竟不是萬靈丹，因此在選購時，要留心標籤上的資料，如產品的原料成分、生產方法、服用方式、注意事項、保存日期等，許多醫師更建議在食用健康食品時，要注意以下幾點：

- 一、健康食品不能取代藥物，治療疾病還是得吃藥。
- 二、相同功效的健康食品，不必貪多，擇一使用。
- 三、若已服藥，必先與醫生討論是否適合再食用健康食品。
- 四、選用標示清楚，信譽良好的商家，勿聽信民間偏方。
- 五、食用前應了解保健食品功效，切勿囫圇吞棗。
- 六、作息正常，飲食均衡是比食用健康食品還好的健康法門。

越來越多科學研究證實，攝取保健食品有助於預防或治療慢性病，增進人體健康。而政府相關部門及研究單位也將保健食品產業高值化列為重點計畫，除參考各先進國家應用保健食品改善與預防國人的疾病外，再藉由高科技化（如生物技術與奈米技術）與知識化，提升保健食品競爭力與附加價值，創造更多投資與就業機會。



發行：財團法人
獸醫畜產發展基金會

推動台灣 獸醫畜產業發展的手

定價：300元

- 四十五年畜牧生涯回顧(汪國恩)
- 台灣養豬事業的昨日、今日與明日(余如桐)
- 台灣養豬的回顧(謝祖澄)
- 台灣獸醫畜產業界一位傑出耆老(李崇道、林再春、朱瑞民)
- 我的回憶(邱仕炎)
- 家畜防疫與我(李太珍)
- 台灣獸醫畜產業界之三大貢獻(林再春)
- 訪總統府國策顧問黃崑虎先生(訪問撰文/陳秋麟 校稿/施義燦)
- 李良玉教授(黃慶榮)
- 訪台大獸醫學系名譽教授沈永紹博士(黃詠琳)



豐年社

台北市溫州街14號
郵撥00059300財團法人豐年社
郵購另加掛號郵資60元
電話：02-23628148分機30或31
傳真：02-83695591
地址：台北市溫州街14號