

文圖／潘子明 臺大微生物與生化學研究所所長·臺灣保健食品學會理事長

紅麴與保健食品系列報導(2)

聰明選·健康吃

保健食品之選購與食用

選擇吃保健食品之目的，源自古人藥食同源的觀念，希望以廚房代替藥房，以預防飲食取代藥物治療，維持健康或更健康。如紅麴，兼具藥用與食用雙重作用。

目 前健康食品申請許可作業流程可分第一軌的個案審查方式和第二軌的規格標準審查方式，此雙軌查驗

制度比較，如(表1)所示。民眾可以清楚認識其差異。

根據財團法人食品工業研究所的調查得知：保健食品發展潛力以功能訴求的排名前20名，依序是減肥、防癌、美白美膚、延緩老化、增強免疫力、改善性功能、健胸、預防骨質疏鬆症、促進肝臟機能、抗氧化、改善睡眠、舒解壓力、調節血脂(膽固醇)、消除疲勞(提神)、改善過敏體質、改善關節炎、促進骨骼發育(增高)、調節血壓、抗憂鬱、調節血糖。(表2)

吃保健食品之目的

選擇吃保健食品之目的，源自古人藥食同源的觀念，希望以廚房代替藥房，以預防飲食取代藥物治療，維持健康或更健康。如紅麴兼具藥用與食用雙重作用，有些紅麴產品已證實的保健功效包括降膽固醇、降三酸甘油酯、提高高密度脂蛋白膽固醇等，而其在食品功能方面則是葷素皆宜(肉、魚、蛋、豆腐等動植物食品皆可搭配)、釀酒、釀醋、紅糟肉、紅豆腐乳都是佳品。

現代人在生活習慣改變、醫療費用不斷提高等因素影響下，使保健食品蓬勃發展。保健食品不但提供食物色澤，也添加不凡的風味，增進食慾。

消費者服用保健食品的目的依年齡層和不同功效的需求程度也有差別，35歲以下年輕人和介於35和55歲之間的中壯年者，皆以免疫調節功效需求最高；而55歲以上者則以骨骼健康和心血管健康的需

表1. 健康食品雙軌查驗制度比較

	時間	成本	難易	Logo/字號	宣稱	其他必要詞句
第一軌 個案審查	長(180天)	多	難	A字號	多少證據說多少話	無
第二軌 規格標準	短(60天)	少	易	規字號	依公告格式	要 (本產品功效由學理得知，非由產品實驗審查。)

表2. 近3年保健食品發展潛力—功能訴求(前20名)

名次	功能訴求	名次	功能訴求
1	減肥	11	改善睡眠
2	防癌	12	舒解壓力
3	美白美膚	13	調節血脂(膽固醇)
4	延緩老化	14	消除疲勞(提神)
5	增強免疫力	15	改善過敏體質
6	改善性功能	16	改善關節炎
7	健胸	17	促進骨骼發育(增高)
8	預防骨質疏鬆症	18	調節血壓
9	促進肝臟機能	19	抗憂鬱
10	抗氧化	20	調節血糖

資料來源：食品所調查整理, 2004

表3. 各年齡層消費者服用保健食品的目的

功效需求	<35歲	35-55歲	>55歲
免疫調節	17%	17%	14%
抗老化	3%	16%	11%
骨骼健康	3%	11%	17%
美容	13%	8%	1%
抗疲勞	13%	7%	1%
預防疾病	4%	9%	11%
基礎營養	11%	6%	7%
瘦身	15%	5%	3%
心血管健康	2%	7%	17%
保肝	5%	4%	6%
排毒	6%	4%	1%
明目	4%	2%	7%
促進新陳代謝	4%	4%	3%

資料來源：常春月刊, No. 252

求居多。(表3)

正確吃法4大原則

保健食品不但要選對吃，而且吃法也要正確，才能達到最佳成效。正確吃法4大原則包括：
原則1：不要混著吃

保健食品市場成長之主因



1. 同時服用阿斯匹靈、抗凝血劑、魚油，會大幅增加出血風險
 2. 紅麴與降血脂 statin 類藥物成分相同，併用有過量風險
 3. 抗生素不可與益生菌一起吃，否則益生菌會被殺死
- 原則2：什麼時候吃
1. 適合於飯後吃：脂溶性維生素、魚油、月見草油等營養品
 2. 空腹服用較佳：乳酸菌、麥芽粉
 3. 適合於飯前服用：膳食纖維、甲殼素
- 原則3：吃過量會有風險
1. 脂溶性維生素不宜過量：維生素A、D、E、K
 2. 可能因過量而影響健康：菸鹼酸、維生素B₆、鐵劑、硒元素、魚油
- 原則4：品質須有保障
1. 製造工廠必須通過GMP認證
 2. 需有衛生署衛署健食字第0000號，品質才有保障

保健食品哪裡買

既然保健食品是男女老少在不同階段可以強化身體機能的好東西，政府也用心嚴格加以把關，民眾也有一定程度的認知，那麼，在藥局、藥妝店、直銷商、保健食品專賣店或網路購物皆是挑選保健食品的場所。

深入分析的了解：藥局有購買方便、價格大



國內外保健食品均蓬勃發展

眾化的特點。因為藥局原本是以銷售藥品為主，近年來預防醫學蔚為風潮後，現已成為銷售健康食品與保健食品的管道之一。

藥局老闆在推薦保健食品時，如能以專業觀點出發而不只是以利潤作考量，建議消費者適用的產品。透過藥局的通路，消費者就可以購買到優質的保健食品。

至於藥妝店的特色是採開架式陳列，方便顧客自行選購不會受店員打擾，價格也較為大眾化。藥妝店是近10年來台灣新崛起的健康食品購買管道，但是因為種類繁多，有時反而不知道哪一種產品最適合自己，加上購買需要解說的保健產品時又缺乏專業人員解說，無法充分了解保健食品對身體的好處，以及服用前後應注意的事項。

在此場所較適合購買基礎型的保健食品，如綜合維生素與礦物質、維生素C、維生素B群、維生素E等，至於需要解說的保健食品可能較不能得到滿意的答案。

保健食品常需要詳細解說，因此直銷商應運而生，因是採用人際網脈及口碑行銷，費時費事，直銷管道又有層層利潤的分配，所以價格也較昂貴。透過直銷商購買健康食品或保健食品的方式，在國內已有長達30多年的時間，目前已經成為許多人購買保健食品的主要管道。

目前在市面上有許多保健食品的專賣店，採開放式陳列，消費者可自行挑選，種類齊全，針對不同需求的商品又有專業人員服務，可以向他們詢問相關營養與健康的問題以及各種服用的問題。對消費者而言，也是不錯的購買地點。

網路購物早已成為現代人購物趨勢之一，不用花太多時間，也不用出門，就可以搜尋到相關資料，然後再按下滑鼠，透過安全交易機制下單之後，就等產品送到家。如對某項產品已有所了解且確知其安全性及功能，確實是相當便利的方式。 [圖]