

紅麴與保健食品系列報導(3)

破解保健食品迷思

保健食品顧名思義就是希望能夠利用吃進去之食品含有特殊成分，以達到保養身體，使身體更加健康的目的。但是面對琳瑯滿目的保健食品，人們常有一籬筐的問題，今就相關重要問題，提出專業觀點，以免未蒙其利先受其害。

1. 保健食品的標示，要注意哪些重點？

衛生署對於營養標示已有規範，任何涉及「提供特殊營養素」、「提供特定保健功效」的保健食品均需要標明清楚。至於有沒有標示不符合，需要消費者在購買時詳加審視營養標示如附表。

2. 高齡化社會裡，老年人適合吃哪些保健食品呢？

老年人的營養攝取常受到生理變化之影響，包括胃口欠佳、咀嚼困難、味覺變差尤其是甜和鹹變得遲鈍、唾液和消化液分泌減少、腸胃蠕動變得緩慢。老年人飲食攝取量明顯不足的營養素為維生素B₆、維生素E、鈣和鎂。

至於在保健食品方面，則依個人生理狀況的需求或已出現的病症，來選購對自身有益的保健食品。否則，仍建議老年人最好還是利用各種易消化吸收的烹煮方式，吃份量足夠且營養均衡的飲食，畢竟食物才是最好的醫藥。

3. 膠囊是動物皮做的，吃素的人怎麼辦？

傳統的硬軟膠囊多以豬皮動物明膠為原料，進入胃部後，膠囊只需1~2分鐘就會完全軟化，3~5分鐘溶於液體中使粉末快速釋出。自從樂活風潮興起後，以植物纖維為主原料的素食膠囊也成了新風氣。

純素的膠囊水溶性更佳，已成為目前歐美最受歡迎的劑



詳加審視營養標示

附表 健康食品營養成分及含量之標示方式

營養標示		本包裝含 2.2 份
每一份量 100 公克		
每人每日營養攝取量百分比		
熱量	64 大卡	3.2%
蛋白質	3.5 公克	5.8%
脂肪	0.4 公克	0.7%
碳水化合物	11.6 公克	3.6%
鈉	42.9 毫克	1.8%
鈣	118.4 毫克	14.8%
○○○菌	一億個以上	

型，雖然國內尚未掀起這股植物性膠囊熱，但相信這是不可擋的健康趨勢，未來一定會在國內成為風潮。

4. 保健食品會不會有副作用？

保健食品並不是藥，而是針對身體缺乏某些營養素，作特定、持續性補充的食品，是以天然食物為基礎，再經過精製、加工或組合製成。因為是食品，可以天天吃。

至於會不會產生副作用？一般來說，是不會產生如同服藥後的副作用。不過注意不能過量，吃過量反而會對身體造成不適。

5. 國外的保健食品比較好？

出過國的朋友，都有幫親朋好友代買保健食品的經驗。國外的保健食品真的較好嗎？就價格而言，多半比國內便宜，以綜合維生素及礦物質為例，1瓶100粒的價格，國內價格要比美國貴上1倍半。

國外的商品種類要比國內多，適合各種類型的人使用，如有針對生命各階段的健康食品、針對身體各部位需要的營養補充品等；此外國外原料豐沛、製造技術先進。基於這些實際面的原因，才會有人喜歡託朋友到

國外採買保健食品。

6. 保健食品吃多一點，對身體比較好嗎？

「既然保健食品對身體有益，多吃幾顆應該對身體有幫助吧！」這是錯誤的觀念，千萬不可過量補充，避免影響身體機能的運作。

攝取過量的維生素C，輕者會導致噁心嘔吐、腹瀉、腹痛，重者會誘發血尿、腎結石。而攝取過量的維生素A可能會導致貧血、毛髮脫落、頭暈、嘔吐，甚至肝脾腫大等代謝紊亂。攝取過量的維生素D，亦會發生中毒的危險。

因此要注意攝取量，不可過量食用。一般而言水溶性維生素吃多了可由尿中排出，較不易對身體造成傷害，油性維生素排出不易，應注意適量攝取。

7. 注意飲食均衡的人，還要補充保健食品嗎？

如果每天飲食均衡，是可以不用補充健康食品，但人生總會歷經不同的生命期，如懷孕、青春、更年期、銀髮期，由於每個時期所需營養素的量都不一樣，所以需要補充的保健食品也會不盡相同。

人會有受傷、手術等特殊狀況，以及因為工作、飲食的不同，或特殊習慣如抽菸、喝酒，及特殊生活環境如空氣污染、壓力等，而需要額外補充攝取不足或需增加需求量的營養素，比如壓力一族要特別補充維生素C。

8. 每天服用保健食品，就不用吃蔬菜了嗎？

很多人以為每天持續服用保健食品，就可以不注意飲食，隨便吃，像這樣認為保健食品可以維持身體基本運作的想法，是非常不正確的。

無論如何，一定注重每日的均衡飲食，尤其是



食物是最好的醫藥



柔軟易消化的食物



每天攝取足夠的蔬果

要攝取足夠的蔬菜、水果，以及蛋豆魚肉和奶類等保護性食物，才是維持健康的基本之道，不足之處再行補充保健食品，千萬不要本末倒置，不注重均衡的飲食。

9. 身體情況好轉，還需持續服用嗎？

有許多人是因為健康出現問題才開始服用保健食品，等到健康獲得控制並好轉之後，就將所有保健食品束諸高閣。

其實保健食品不是等到生病才需要補充的，在平常時間就應補充維生素、礦物質，以維持正常的新陳代謝；如果最近工作特別忙碌，使用電腦的時間特別長時，就應特別補充維生素C、β-胡蘿蔔素、葉黃素、牛磺酸等產品，以保護視力及補充腦力。

10. 買大罐，最划算？

在選購保健食品時，銷售人員常會說：買大罐的比較划算。到底划不划算，完全要看個人的需要以及每天服用的量而定。

以綜合維生素及礦物質為例，如果一家4口人每天都固定服用，由於消耗量大，購買大包裝當然比較划算；但如果只有1個人服用，買大罐反而不方便。因為開罐後接觸空氣的機會增加，反而會引起產品的變質，常常吃不到一半，就發現產品受潮；加上體積過大，攜帶不便。

小包裝較不易變質，最好是購買1~3個月服用的量，以利保存。購買保健食品應以是否需要及適合為考量，而非划算與否。