

# 健康食品與營養素

鍾維榮

93.11.22

## 摘 要

適當的飲食可使我們常保健康及預防疾病，為使身心處於最佳狀態，我們應攝取適當的營養素，以維持身體所需。常見健康食品除維生素及礦物質外，其他補充品可分成兩種，一種是藥草製劑，另一種是營養補充品。植物每個部分都含具有藥效的活性化學成分，人類依據這些化學成分，決定利用植物的部位。某些營養素，非礦物質或維生素，也非藥草，可稱為營養補充品，如益生菌、胺基酸、胡蘿蔔素及類黃酮等。

美國十大藥草製劑，依銷售量排列為紫錐花、大蒜、銀杏、鋸棕櫚、金絲桃草、人參、綠茶、麻黃、白毛茛及乳薈。美國非草本膳食補充品銷售量排列為葡萄糖胺/軟骨素、必需脂肪酸、輔酶 Q10、S-線核苷甲硫胺酸、胺基酸、葉黃素、卵磷脂、去氫腎上腺雄固酮、硫辛酸及褪黑激素。日本非草本膳食補充品銷售量排列為蜂王漿、膳食纖維、乳清蛋白、乳酸菌、蜂膠、胡蘿蔔素、酵母菌、酵素、胺基酸及甲殼素等。

人類需要營養補充品原因：一、緊張忙碌的生活，長期缺乏均衡的飲食，致維生素和礦物質不足。二、年齡影響，不同的年齡層，對營養素的需求也不同。如青春期是成長關鍵，需注意營養，老年人的吸收能力降低，需補充營養。三、生活習慣，會使人體有特別的營養需求。四、特殊飲食，致無法攝取某些礦物質和維生素，如素食者。五、預防性食療，預防勝於治療。六、治療疾病。七、確保營養素攝取均衡。補充品可幫助人類維持健康，但所有補充品必須清楚標示「每日建議量」。「每日建議量」代表成人每天對維生素或礦物質的需求量，通常補充品均需標示出「每日建議量」的百分比數。為使身體保持最佳狀態，營養師則強調「最佳攝取量」，通常高於「每日建議量」，但不應超過「安全攝取量」，有些補充品過量服用會造成中毒。

## 參考文獻

1. 王桂良編譯 1999 自然荷爾蒙療法 元氣齋出版社，臺北。
2. 邱怡君譯 2001 讓營養素成為治病丹 麥克公司出版，臺北。
3. 陳恩廷著 2004 保健食品總體檢 臺視文化公司出版，臺北。
4. 鄭慧文編著 2003 維生素與礦物質 貓頭鷹出版社，臺北。