

投稿類別：健康與護理類

篇名：

別讓健康與你「健」行「健」遠

作者：

劉以諾。桃園市立龍潭高級中等學校。高三畜甲班  
葉羽潔。桃園市立龍潭高級中等學校。高三畜甲班

指導老師：

鄭孝全老師  
徐銘辰老師

## 壹、前言

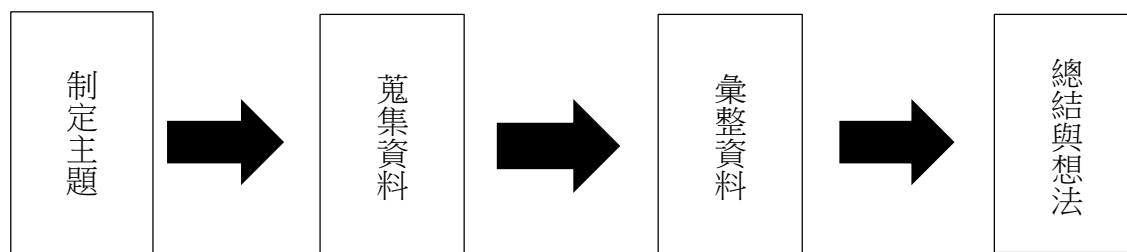
### 一、研究動機

近幾年來至 2017 年，保健產品的全球產值高達 435 億美元；每年預估以 6.1% 的幅度增長。主要是因高齡人口的增加和醫療的進步，加上保健意識的抬頭，增加了保健食品的需求。保健食品不僅方便快捷，對疾病的改善，似乎比吃藥還有效。但吃了這麼多保健食品，是否裡面暗藏著風險？如幾年前的塑化風暴中，不少標榜天然保健食品都受污染，被驗出含有塑化劑，而今消費者也需具備保健食品的基本知識，健康才有保障。

### 二、研究目的

此小論文主要是了解什麼是保健食品，讓消費者擁有正確保健食品的認知，釐清對保健食品的迷思，還有近年來市場內保健食品中的熱門產品，以及知道保健食品可能有的隱藏風險與臨床結果。

### 三、研究流程



## 貳●正文

### 一、認識保健食品

#### (一) 保健食品的定義

保健食品是指沒有藥物的功能，不以治療為目的，但有保健的潛力；給特定的族群適用，對人類身體不會造成傷害的食品。功能食品、特殊保健食品和療效食品等，也算是保健食品的一環，在臺灣經功效驗證的保健食品則稱為健康食品，是受到《健康食品管理法》的規範，而未通過功效驗證的食品，仍屬於一般食品，屬於《食品衛生管理法》的管轄範圍。

#### (二) 「健康食品」跟「保健食品」的差異

健康食品跟保健食品最大的差別，就是健康食品在包裝盒上會印有小綠人標章。健康食品已經是一個法定名詞，法律上定義為「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」，坊間所稱保健食品，是未取得小綠人標章認證，其實就是一般食品，僅能做為營養補充。

### (三) 保健食品如何產生功效？

營養素在腸道裡被吸收之後，透過血液及淋巴的循環作用到全身，細胞會藉由擴散作用、被動運輸或主動運輸等方式攝取營養素。營養素會輔助人體大部分的細胞執行它主要的工作，有些營養素則是偏向於作用在特定的組織或器官，協助細胞維持良好的機能。

### 二、為何保健食品銷售那麼好？

外食比例的變高，加上現在上班族生活忙碌，營養難攝取均衡，如果靠食物裡的營養素來補足，可能要吃大量的食物來補充；在追求效率便利的時代很難達到，且高齡口逐漸增加，使人們更注重健康保健。而現在傳播媒體的發達，銷售通路也變更迅速，在家就可以購買需要及想要的東西，所以依照身體需求來吃營養保健食品是方便且省時的方式，這也是營養保健品銷售愈來愈好的原因。在《營養產業期刊》統計，2017 年全球產值到達 435 億美元，且每年預估以 6.1% 的幅度不斷增長。從商品來看，《美國商業資訊》有提到，維他命營養保健品市場穩定成長，而今年 9 月舉辦第 8 屆亞洲國際營養保健食品展的新聞稿指出魚油、益生菌仍是未來保健食品市場受歡迎焦點。

表一：保健食品各大通路排行

通路排名	屈臣氏	康是美	MOMO	東森購物
1	人參	植物萃取	酵素	龜鹿雙寶
2	第二型膠原蛋白 (UC-2)	植物多酚飲品	益生菌	人參
3	益生菌	維他命 C	益生菌	磷蝦油
4	葡萄糖胺	維他命 B 群	魚油	第二型膠原蛋白 (UC-2)
5	維他命 C	益生菌	維他命產品	葉黃素

(資料來源：康健雜誌 (2018)。2018 年 10 月 1 日，取自 <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78124>)

而脂肪酸產品如 Omega3 成長最快。國際市場調查公司歐睿國際 (Euromonitor International) 也預估，2020 年前三大受歡迎的營養保健品是益生菌、葡萄糖胺和維他命產品。今年 9 月舉辦的第 8 屆亞洲國際營養保健食品展 (Vitafoods Asia) 新聞稿則指出，魚油、益生菌仍是未來保健食品受注目的焦點。



圖一：保健食品產值

(資料來源：康健雜誌(2018)。2018年10月1日，取自  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78124>)

### 三、保健食品的迷思

#### (一) 藥品比較傷身體，保健是食品所以比較安全？

台灣藥廠都已升級成歐規的 PIC/S 藥廠，用藥品質提升，藥品都需要做「確效」，也就是在有效期限內，都能達到一定的療效。不過保健食品只能當作營養補充劑是因為很多成分都是濃縮的，吃多也會造成肝腎負擔，所以千萬不能把保健食品當作神藥隨便補充。

#### (二) 「藥品」可以和「保健食品」一起吃嗎？

其實不太建議，像是魚油、銀杏、維他命 E 不能和抗凝血藥物一起服用，否則易增加出血風險；紅麴不能和 Statin 類降血脂藥物一起服用，否則易增加得橫紋肌溶解症的機率；治療青春痘的口服藥物 A 酸不能和維生素 A 一起服用，否則會增加維生素 A 的毒性。但只要配合醫師、營養師、藥師的指示，是並不會有太多問題的。

#### (三) 常有人說吃「燕窩」不人道？

許多人認為吃燕窩是不人道的事，因謠傳工作人員摘取燕窩時，為了方便會直接將小燕子從高處丟下，造成不少的小燕子摔落而死亡。但事實上，工作人員不願意冒著風險從高處摘取燕窩，目前在東南亞地區，商人會建一個供燕子築巢的建築物，高度不高，如果在進行採收時遇到小燕子，會讓他們待在代替的窩裡，並不會傷害他們，所以吃燕窩並不會對生物成威脅。

### 四、保健食品的食用與購買的注意事項

#### (一) 經適當的管道購買

透過藥妝、大賣場以外，網路與電視台的管道購買更盛行，需要注意購買的品牌、網頁是否有顯示該產品的詳細資料、選擇歷史悠久的品牌，才能確保產品來源的安全。

## (二) 根據不同時期選擇自身適用的保健食品

### 1、孩童與青春期（約 3 歲~17 歲）

為發育最好的時候，盡量靠自然飲食來補充。如幫助骨骼發育每日攝取綜合維生素、乳鐵蛋白來輔助。

### 2、懷孕期（女性受孕至分娩）

多補充孕吐和害喜因而缺失的營養以及預防貧血或預防骨質流失，需補充鐵質、鈣質、葉酸都是婦女很好補充營養來源的保健食品。

### 3、青壯年期（約 15 歲~64 歲）

人體狀態趨向穩定的時期，因工作忙碌，眼睛及身心都感到疲倦，可補充對抗疲勞的 B 群、護眼的葉黃素、護肝的五味子等。

### 4、更年期（約 45 歲~55 歲）

這時女性的不適症狀比較明顯，以降低更年期帶來不適的症狀為主要，可以選擇補充鈣質，以預防骨質疏鬆；有心悸、盜汗等症狀需補充大豆異黃酮、蜂王漿等的保健食品。

### 5、老年期（約 65 歲以上）

隨著年齡增長以機能衰退造成的不適為主，像是視網膜黃斑部病變、眼睛乾澀用葉黃素、關節疼痛需用葡萄糖胺與軟骨素、貧血和骨質疏鬆則可補充鐵質與鈣質。

## (三) 查看產品包裝及說明書

包括食品添加物、有效日期、營養標示、認證標章、認清產品包裝上的批准文號和標籤、確定保健功能是否符合選購的需求。

## (四) 適度為宜不過量

應按照該產品上包裝說明的服用量，不可自行增減用量，注意該產品之禁忌以免造成反效果，以免用效不佳或過量造成身體的傷害。

## (五) 選擇有認證標章的保健食品

辨別自國外進口的健康食品與藥物做鑑別，以免被誤認為是藥品，而產品上可以看到有衛生署健字號的食品 GMP 微笑標章或健康食品標章，是經過衛生署核查生產過程及廠商符合該標準後，給予的標章才能稱為保健食品。



圖二：食品 GMP 標章



圖三：健康食品標章

(資料來源：食品 GMP 微笑標章。取自 <https://images.app.goo.gl/GXctvpSLWjcP4nxa6>、健康食品標章。取自 <https://images.app.goo.gl/yByvse3p4ggS5GYy5>)

## 五、保健食品的臨床結果

### (一) 紅蚯蚓酵素清血栓功效比納豆或紅麴更有效果？

藥師廖偉呈表示，紅蚯蚓酵素擁有能夠分解阻礙血栓溶解物質「PAI-1」的作用，能直接溶解血栓和抑制血小板，且具有抗凝血的作用。病患長期服用它對於中風和腦血管堵塞可能有幫助。然而，人體實驗並不夠嚴謹，那究竟要吃多少才真的有效？目前以蚯蚓養殖過程、酵素的生產等資訊都還不明確，因此不能妄下定論。實驗研究中，紅蚯蚓酵素清除血栓的效果確實是納豆、紅麴 2.5 倍，但人體實驗還不夠明確，且食用紅麴有規範一定的用量，每日攝取 4.8 毫克，不得超過 15 毫克，表示吃到某一劑量是有效的，可是紅蚯蚓酵素並沒有明確的規範劑量，相較之下食用納豆、紅麴更為安全。

### (二) 乾眼症用魚油還是魚肝油最好？

魚油與魚肝油最大的不同在於，魚油是從深海魚脂肪所提煉出來，含有 Omega3 多元不飽和脂肪酸，而魚肝油是萃取來自魚肝臟的物質，含有脂溶性維生素 A、D，在功能方面兩者對眼睛都有幫助，但魚肝油的維生素 A 能讓視力更清晰，卻不能預防光線對眼睛的傷害，而魚油含 DHA 則可以有效的防止感光細胞的受傷害，所以，兩者功能不相同，則不能相提並論

### (三) 血燕燕窩比一般燕窩好？

研究發現，燕窩築巢的位置偏低，易受鳥排泄物污染，加上酸性、潮濕的環境產生硝酸鹽反應，使燕巢變成紅色，形成我們俗稱的血燕燕窩。事實上血燕燕窩是遭受過污染的產品，且血燕燕窩尚未被證實可以被人體吸收，如果輕易嘗試可能會致癌。

### (四) 緩解疲勞靠維他命劑？

經研究顯示，口服維他命 C 劑在腸內吸收比率低，攝取愈多則吸收率愈低，所以吃再多維他命 C 在血液中的濃度也不會升高到產生效果，所以有人提出注射的方式提高血液中的濃度，臨床試驗找了一百四十一位健康人士，年齡介於二十歲至四十九歲之間，分成兩組，一組用生理食鹽水注射維他命 C 十公克，另一組則只有注射生理食鹽水，結論注射維他命的組別疲勞度分數有降低，但是在統計上只減少 0.6 分，這在統計數據上有意義，而在臨床上 0.6 無法視為有效。因此服用維他命有助於減緩疲勞的說法，

目前在臨床上無根據。

## 參、結論

在高齡化社會保健食品固然多，而市場還在持續攀升，經過小論文的探究，我瞭解保健食品的基本知識，釐清不少保健食品食用的功效與目的；不會在盲目地聽從廣告的資訊就購買保健食品，會選擇有經過衛生署審核認證過的保健食品，不會從不當管路購買保健食品。而且預防勝於治療，保健食品只有輔助的功用，並沒有藥物的治療功效，不能過度依賴保健食品，不然只是治標不治本，最好的方式就是三餐定時、多運動與改善飲食來調理身體，成為自己身體最好的主人。

## 肆、引註資料

江守山（2016）。吃對保健食品 2 天然篇。臺北市：新自然主義，幸福綠光。

江省蓉、汪香初、王元媛、黃斐琳、郭孟薇、劉翠玲、林依晴、鄭翰鐘、易博士編輯部（2013）。圖解保健食品全書。臺北市：易博士。

明承權（2017）。先戒了維他命再說。臺北市：大是。

健康食品、保健食品差在哪？認明「13項功效」別買錯！（2018年03月19日）取自：  
<https://health.ettoday.net/news/1131629#ixzz60GMb3K9z>

保健品和藥品能一起吃嗎？藥師揭「保健品3迷思」…別信謠言（2018年12月19日）取自：  
<https://health.ettoday.net/news/1333847#ixzz60dxcJlBK>

保健品和藥，可以一起服用嗎？（2017年03月30日）取自：  
<https://kknews.cc/health/6n95qvm.html>

蚯蚓酵素正夯 血清栓功能比納豆紅麴更有用？（2019年08月28日）取自：  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=80103>

9大熱門營養保健品，你對了嗎？（2018年10月01日）取自：  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78124>

魚油、魚肝油畫不上等號！別傻傻分不清（2018年10月22日）取自：  
<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2663>

真正有根據的保健食品！（2016年01月04日）取自：  
[http://scimonth.blogspot.com/2016/01/blog-post\\_57.html](http://scimonth.blogspot.com/2016/01/blog-post_57.html)