

---

# 保健食品真的安全嗎？

林口長庚藥劑科技術組長 毛箴言

現代國人生活水準普遍提高，對健康的需求相對重視，除了日常一般飲食外，會尋求其他的保健食品來加強身體的功能，但是依據行政院衛生署 2007 年「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」顯示，有八成以上（88.7%）老人自述曾經醫師診斷至少有一項慢性病，且研究發現，長者最常見的慢性病前五項為高血壓（46.67%）、白內障（42.53%）、心臟病（23.90%）、胃潰瘍或胃病（21.17%）、關節炎或風濕症（21.11%）等。

老年人因生理機能衰退，且在罹病率高的情況下，難免需服用一些藥品來改善疾病，此時若加入保健食品，往往在不知的情況下發生一些不預期的結果，反而造成傷害。

## 健康食品與保健食品之區分

「保健食品」，顧名思義就是維護人體健康的食品，它含特殊營養價值，提供人體日常所需的熱量，可以補充營養、改善身體機能，減少疾病發生的機率，不以治療為目的，是用一種循序漸進的方式來促進健康的「食品」，例如納豆中含有納豆酵素（Nattokinas）、維生素 K2，可防止血栓形成及預防骨質疏鬆等。

---

目前保健食品的定義在各國雖有些不同，但都具備下列三大特質：(1) 提供特定營養成分；(2) 能夠調節身體機能，且具有促進健康的功效；(3) 適合特定人群食用。所以吃保健食品之目的，除了能補充日常飲食的不足外，還能因應不同健康狀態的需求，維持營養均衡，期望達到養身的效果，雖然如此但也只能以食品自居且需符合「食品衛生管理法」之規定。

由於市面上保健食品琳瑯滿目，廠商有可能做誇大不實之宣稱，政府為維護國民健康，並保障消費者之權益，於1999年2月公布「健康食品管理法」來加強食品之管理與監督，並於同年8月實施。自此以後，「健康食品」變成法律名詞，未經過認證者，不得標示為健康食品，違者需受罰。

業者要取得健康食品認證，必須提供經科學化之安全及保健功效評估試驗，證明無害人體健康，且成分具有明確保健功效；其保健功效成分如依現有技術無法確定者，得依申請人所列舉具該保健功效之各項原料及佐證文獻，由中央主管機關評估認定後才可宣稱為健康食品。目前衛生署公告核准通過之「健康食品」共245品項，以保健功效區分為13類，分別為：(1) 調節血脂功能；(2) 免疫調節功能；(3) 腸胃功能改善；(4) 骨質保健功能；(5) 牙齒保健；(6) 調節血糖；(7) 護肝（化學性肝損傷）；(8) 抗疲勞功能；(9) 延緩衰老功能；(10) 輔助調節血壓功能；(11) 促進鐵吸收功能；(12) 輔助調整過敏體質功能；(13) 不易形成體脂肪功能。經核准之產品才可於包

---

裝上標示健康食品、核准之證號（衛署健食字第 A×××××號）、標章，及保健功效等相關規定項目。

## 結語

市面上銷售許多號稱具有保健功效的膠囊錠狀食品、營養補充品，甚至是衛生署核准的「健康食品」等，雖然是食品，但大都經過濃縮萃取等程序，濃度含量已和一般食物不同，所以必需依照建議劑量食用。若欲給予幼兒、年長者或特殊身體狀況者（含肝腎功能不佳者）食用，應先詢問專業醫事人員是否適合使用，並酌量減少食用量，避免使用過量。

在服用過程中有可能因為食用者體質、與其他藥品發生交互作用，若有發生任何不舒服的反應，可以向衛生署設置之「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」通報（網址 <http://hf.doh.gov.tw/Huas/Home.aspx>），以利政府建立食品安全資訊監控機制，蒐集健康食品及膠囊錠狀食品上市後安全資料，衛生署可評估通報案件及產品安全性，並及時採取相關措施或告知民眾，以減少危害的發生。《本文轉載自長庚醫訊》