

認識健康食品(一)

黃盈焜藥師

針對食品有許多不同名詞及定義，針對此部份列舉相關常見名詞，(1)機能性食品 Functional Foods：除了營養價值以外，凡是能夠對食用者的生理健康、心理健康，及整體功能有所助益的食品，都可稱之為機能性食品。(2)有機食品 Organic Foods：美國農業部(USDA)在 1994 年發佈「國家有機食品專案計畫 (National Organic Program)」：對有機食品的定義及其管理辦法明白地規範。(3)特殊營養品 Nutritional Supplements：特殊營養品是加強某一類的營養素，作為特殊狀況的營養需求補充之用。(4)計劃性食品 Designer Foods：於 1989 年由美國國家癌症中心的 Dr. Herbert Pierson 創造，可以預防因不當飲食習慣所造成各種慢性病及老年病變的食品，尤其是對預防癌症、高血脂、高血壓、老人癡呆症、及免疫功能不彰的疾病特別有效的食品。(5)類藥劑營養品 Nutraceuticals：其效果相當於藥品，但卻是以食品的型態供應給一般大眾使用。美國的 Dr. Stephen L. DeFelic 於 1989 年創造了類藥劑營養品這個名詞，Neutraceutical=Nutrition 營養品 Pharmaceuticals 藥品，並且認為具有療效的食品還是要以食品來的形式來供應，如人參、魚油。

依健康食品管理法第二條本法所稱健康食品，指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品。本法所稱之保健功效，係指增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據之功效，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能，並經中央主管機關公告者。以此已明確說明我國對於健康食品定義。另外於第三條規定需符合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等。其健康食品標準圖樣需依規定圖樣及色系標示(如圖)。



健康食品許可字號可分為：(1)「衛署健食字號」：產品即表示已通過人體或動物實驗，並有佐證文獻證明無害健康，且具保健功效，目前現有品項 161 種。(2)「衛署健食規字號」：成分符合衛署訂定的健康食品規格標準，目前現有品項 6 種。

目前針對健康食品功能性評估方法共有腸胃功能改善評估方法、改善骨質疏鬆功能評估方法、牙齒保健功能評估方法、免疫調節功能評估方法、護肝功能(針對化學性肝損傷)評估方法、抗疲勞功能評估方法、延緩衰老功能評估方法、促鐵吸收功效評估方法、調節血壓功效評估方法、不易形成體脂肪功能評估方法、輔助調整過敏體質

功能評估方法、調節血糖功能評估方法、調節血脂功能評估方法等
13 項。

依各項功能性評估方法分類，簡述個案內容：

(1)腸胃功能改善評估方法

益生菌 Probiotics：人類腸道內所分布的菌相，據估計約有四百種以上的菌種存在，其中 30~40 種構成 99% 的菌量，且厭氧菌較好氧菌占優勢，約多一百到一萬倍。有一些微生物菌體的製備物或其細胞組成物質，有益於寄主的健康。消化道中的細菌可分為益菌與害菌兩種，益菌可以將醣類代謝為乳酸、醋酸，使腸道形成酸性狀態，就可抑制害菌的生長。目前市面上的優酪乳多含有益菌且富含醣類，可有效改善腸內菌類，進而改善身體酸鹼度。但需注意事項與抗生素間交互作用。

益生元 Prebiotics：能通過胃及大腸上半段而不被水解成吸收，並且完整的到達大腸，以提供腸道內益菌的生長及活性，例如果寡糖促進雙歧桿菌生長，另外如可溶性纖維(果膠)也被歸類於益生元。

非水溶性纖維 (Water Insoluble Fiber)主要由葡萄糖聚合而成，有吸水的能力，且不溶於水及一般溶劑。可促進小腸及大腸的蠕動，糞便量增多，稀釋濃度，縮短食物通過腸道的時間，減少腸道與有害毒物接觸的時間，同時腸道菌相對改善，細菌產生有害物質的機會也較

少。

寡糖 (oligosaccharide) 如.麥芽、果、乳、半乳、木、巴拉金、大豆寡糖異麥芽寡糖及半乳糖寡糖，為 2-10 個單糖形成的聚合物，存在於大蒜、洋蔥、牛蒡、蘆筍、大豆、牛乳、龍膽、菊苣根、菊芋、蜂蜜等。寡糖不能被人體消化酶分解，在結腸部位寡糖可被有益菌種雙叉乳桿菌所利用。雙叉乳桿菌利用寡糖的發酵生長過程中，會使腸道 PH 值降低，有助於抑制腸道有害菌叢的生長。

(2)改善骨質疏鬆功能評估方法

Ca 片含量比例會依鹽基不同 (表一)，另 CaCO_3 吸收會受胃酸不足而影響，建議每日使用上限為 2500 mg，概括而言，碳酸鈣、磷酸鈣、硫酸鈣、氫氧化鈣這些低水溶解度的鈣鹽，必須藉助胃酸來幫助溶解，它們在人體中的吸收率相對比較低。而檸檬酸鈣、乳酸鈣、葡萄糖酸鈣的水溶解度比較高，其吸收率也相對比較高。

表一. Ca 片含量比例

種類	鈣含量比列
碳酸鈣(Calcium Carbonate)	40%
磷酸鈣 (Tricalcium Phosphate)	39%
(Dibasic Calcium Phosphate)	29%
檸檬酸鈣	21%
乳酸鈣(Calcium Lactate)	13%
葡萄糖鈣(Calcium Gluconate)	9%
泛酸鈣(Calcium Pantothenate)	8%

(3)牙齒保健功能評估方法

木糖醇 (Xylitol)一種存在於許多蔬果中的天然五碳糖，可從白樺木的半纖維素樹膠質中萃取而得，甜味近似砂糖，量卻只有砂糖的一半，具有不被口腔蛀牙細菌(*Streptococcus mutans*)發酵利用的特性。

(4)免疫調節功能評估方法

靈芝(*Ganoderma Lucidum*)含三帖類 (Triterpenes)、多醣體 (Polysaccharides)，多醣體具有提高免疫力之功能、三帖類物質主要之作用在抗發炎，抗過敏、護肝、降血糖、降血壓等生理活性。

免疫奶粉 (Immune Milk)製造方式是將容易侵入人體造成伺機性感染 (opportunistic infection) 的病原菌加熱處理後，製成含有多種病原菌的複合疫苗，連續接種在授孕及泌乳期的母牛身上，使其分泌之

乳汁富含活性生理因子及特殊抗體，再以低溫噴霧乾燥而製成免疫奶粉。