

健康食品選擇的秘訣

一般民眾常困惑市面上打著促進身體健康名號的食品，到底是真是假？如果真的有需要，該如何選擇？

認識「健康食品」

因坊間掛著健康食品、保健食品的產品名稱滿天飛，政府為了民眾食品安全，於民國 88 年特別制定「健康食品管理法」（以下簡稱「健管法」），條文中明定健康食品之許可、製造之安全衛生管理、標示及廣告、稽查及取締等事項；健管法所稱健康食品，指具有保健功效之食品；而保健功效，係指具有實質科學證據之功效；故此，「健康食品」已在健管法頒佈施行後成為法定名詞，須向衛生福利部申請查驗登記許可，才可稱為「健康食品」。目前「健康食品」可以宣稱的保健功效項目共有 13 項，包括調節血脂、胃腸功能改善、護肝、免疫調節、骨質保健、不易形成體脂肪、抗疲勞、輔助調整過敏體質、調節血糖、延緩衰老、牙齒保健、促進鐵吸收、輔助調節血壓；其他不論是號稱「保健食品」、「機能食品」或「營養食品」，通通都沒有國家幫忙掛保證喔。（延

伸閱讀：《選擇小綠人標章健康食品 擁有健康新生活》)

接著問題來了，民眾要如何知道這些宣稱具有健康或保健的產品，真的是國家認證的「健康食品」呢？針對此一需求，衛生福利部食品藥物管理署有提供經國家認證為「健康食品」的正面表列，截至 111 年 4 月共有 496 項產品；網路資料查詢路徑為衛生福利部食品藥物管理署》業務專區》食品》食品藥物消費者專區》整合查詢服務》食品》核可資料查詢 衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢。民眾可依 13 項保健效果或關鍵字欄位加以查證。



衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢畫面

如何挑選適合自己的健康食品

我們再次強調，若身體不適，必須儘速找醫師診治，以醫療的方式對症下藥並產生療效。其餘健康食品、食補等方式，則為 病症穩定後維持健康的選項之一，僅具「功效」不具療效。這裡針對幾個一般民眾常遇到的需求舉例：

- 現代人工作壓力大，常習慣吞幾顆維他命或服用像是雞精等產品，來幫自己補點元氣並減低疲勞感。前述健康食品保健功效項目之一「抗疲勞功能」，就包括一些雞精食品；以某雞精為例，可以查到它有雙認證（兩個小綠人），證實有抗疲勞及免疫調節之保健功能。另，在網路或實物包裝上檢視該雞精的成分與營養標示，可知一瓶 68 毫升含有 5.4 克蛋白質；如果是腎功能低下需低蛋白飲食的人，則必須把當日飲用的雞精計入當日的蛋白質攝取量中。假設民眾體重 60 公斤，乘以 0.8，則每日可攝取蛋白質為 48 克；乘以 0.6 是 36 克；腎臟功能低下之民眾如想改善疲勞，對於此一國家認證的雞精產品，記得在食用前瞭解雞精成分，納入每日飲食的規劃。（延伸閱讀：[《該如何為自己攝入適當的蛋白質質量》](#)）
- 常見的三高之一-高血糖，當民眾確診為高血糖時，血糖控制第一要務是就醫，現在有多種藥物可加以治療；另外，可諮詢營養師調整每日飲食中碳水化合物攝取的比例，或是多攝取低升糖指數（low GI）的食物；如

果選擇搭配具「調節血 糖功能」的健康食品，這些食品裡面可能含有促進胰島素分泌的成分，此時須告訴醫師您正在服用的健康食品，以讓醫 師評估是否要調整現行降血糖的藥物。

- 常見的三高之二-高血脂，高血脂常見使用 Statin 類藥物來降血脂，健康食品「調節血脂功能」中則常見紅麴類產品。紅 麴製品於發酵過程中，若環境衛生及發酵條件不佳，容易產生副產品-橘黴素（延伸閱讀：[《關於食物或保健食品中的橘黴素，您瞭解多少？》](#)）。如果您的膽固醇經過飲食控制或攝取健康食品後，仍無法達到適當的控制時，就應該要由醫師評估以藥物來治療了。
- 常見的三高之三-高血壓，血壓高是要就醫治療的；用藥之外，減重是降血壓有效的方法，請先衡量自己的身體質量 指數（BMI），體重過重（ $BMI \geq 24$ ）或是不同程度肥胖（ $BMI \geq 27$ 、 30 、 35 ）者，那就應該從控制每天攝入的食物熱 量，同時搭配適當的運動，讓體重減下來，並把脂肪轉換成肌肉；在使用健康食品之前，要

先了解食物的攝取應要選擇更健康的原形食物。如果希望搭配「輔助調節血壓功能」的健康食品，網站上有相關資訊可資查詢。

食用後其他注意事項

若因食用健康食品、特殊營養食品或膠囊錠狀食品後，發生身體不適，或食用健康食品沒有達到宣稱之保健功效者，都歡迎進行通報。通報路徑為 衛生福利部食品藥物管理署》業務專區》通報及安全監視專區》食品專區》食品通報入口。

結語

回到本文一開始的民眾困惑，當看到廣告產品感到心動時，首先請先檢視該產品有沒有小綠人健康食品標章，若廣告產品是沒有小綠人的，我們可以 去「衛生福利部審核通過之

健康食品資料查詢」尋找已通過國家認證且有保健功效的健康食品；因廣告的產品到底有多少實證，其實專業人士也難以就廣告內容來判斷，建議直接找國家認證為宜。若本身有疾病或特殊體質，則仍先以療效方面著手，請直接尋求醫師診治或諮詢營養師學習健康飲食控制之道；假若想要額外食用輔助健康食品，請選擇小綠人標章並回饋予醫師，以適時調整醫療用藥。(延伸閱讀：《市售植物性健康食品、保健食品，安全嗎？》)

參考資料

1. 衛生福利部
2. 衛生福利部食品藥物管理署
3. 健康食品管理法
4. 臺大醫院健康電子報《選擇小綠人標章健康食品 擁有健康新生活》
5. 臺大醫院健康電子報《該如何為自己攝入適當的蛋白質

量》

6. 臺大醫院健康電子報《市售植物性健康食品、保健食品，安全嗎？》
7. 臺大醫院健康電子報《關於食物或保健食品中的橘黴素，您瞭解多少？》

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主

治醫師 姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室高級管理師 劉宣昕