

# 熱門保健食品全書

28種優質保健食品導覽·你需要保健食品嗎？你需要哪一種保健食品？  
保健食品怎麼吃才健康·如何選購保健食品？買貴的就對了嗎？

劉璞◎著 台北醫學大學保健營養學系 楊淑惠老師◎導讀



# 熱門 保健食品

## 全書 The complete guide to Natural Health Products

劉璞◎著

台北醫學大學保健營養學系◎楊淑惠老師 導讀



熱門保健食品全書=The complete guide to Natural Health Products / 劉璞著. —初版. —臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行

2004〔民94〕 面； 公分 含索引

ISBN 986-124-341-0 (平裝)

1. 健康食品

411.3

94001206

## 熱門保健食品全書

作者 / 劉璞  
導讀 / 楊淑惠老師 (台北醫學大學保健營養學系)  
總編輯 / 陳絜吾  
內頁植物 / 薛聰賢、許茂盛  
攝影 / 凌鴻健  
版型設計 / 黃凌芬  
版面構成 / 鄭偉榮  
封面設計 / 雞人視覺工作室  
編輯協力 / 葉冰婷  
責任編輯 / 廖秀凌

發行人 / 何飛鵬  
法律顧問 / 中天國際法律事務所 周奇杉律師  
出版 / 商周出版  
台北市104民生東路二段141號9樓  
電話：(02)2500-7008 傳真：(02)2500-7759  
E-mail: bwp.service@cite.com.tw  
發行 / 英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司  
讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：02-2517-0999  
劃撥帳號：19833503  
戶名：英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司城邦分公司  
香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司  
香港 灣仔 軒尼詩道235號 3樓  
電話：(852) 2508 6231或 2508 6217 傳真：(852) 2578 9337  
馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團  
Cite (M) Sdn. Bhd. (458372 U)  
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,  
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.  
電話：603-90563833 傳真：603-90562833  
E-mail: citekl@cite.com.tw

印刷 / 中原造像股份有限公司  
總經銷 / 農學社  
電話：(02)2917-8022 (02)2915-6275

行政院新聞局北市業字第913號

Printed in Taiwan

■ 2005年2月15日初版 2007年7月24日初版14刷

定價380元

版權所有，翻印必究 ISBN 986-124-341-0

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製。

感謝下列單位協助：

- 健安喜GNC——全球最大營養食品連鎖專賣店
- 苗林食品有限公司
- 積諾國際股份有限公司
- 活力達康站www.holy.com.tw
- 台灣食益補股份有限公司
- 多得麗富股份有限公司
- 永信藥品集團

植物照片來源：

- 薛聰賢  
蘆薈(P33)、蘋果(P36)、蜜蜂花粉(P39)、大蒜(P66)、銀杏(P69)、葡萄(P78)、奶薊草(P87)、蜂膠(P90)、蜂王乳(P93)
- 許茂盛  
月見草(P57)、聖約翰草(P108)
- 劉璞  
紫錐花(P54)、加拿大保健食品店場景(P14)

植物繪圖：

- 月鹿  
紫花苜蓿(P30)、蔓越橘(P51)

## 導讀

002 保健食品的具體意義 楊淑惠

## 1 健康食品新概念

- 008 認識健康食品
- 009 健康食品在法令上的定義
- 010 美國的膳食補充品
- 011 日本的特定保健用食品
- 013 歐洲的機能性食品
- 013 加拿大的天然健康食品
- 015 中國及其他國家的保健食品

## 2 如何選購及服用保健食品

- 018 知名廠牌的迷思
- 019 買貴的就對了嗎？
- 020 複方比單純配方好嗎？
- 021 看懂標籤說明
- 024 不同劑型的效果與保存
- 025 保存方式和服用方式

## 3 熱門保健食品A To Z

- 030 Alfalfa 紫花苜蓿
- 033 Aloe Vera 蘆薈
- 036 Apple Cider Vinegar 蘋果醋
- 039 Bee Pollen 蜜蜂花粉
- 042 Bilberry 越橘
- 045 Brewers Yeast 啤酒酵母
- 048 Coenzyme Q10 輔酶Q10
- 051 Cranberry 蔓越橘
- 054 Echinacea 紫錐花
- 057 Evening Primrose 月見草
- 060 Fish Liver Oil 魚肝油
- 063 Fish Oil 魚油

- 066 Garlic大蒜
- 069 Ginkgo 銀杏
- 072 Ginseng 人參
- 075 Glucosamine& Chondroitin  
葡萄糖胺與軟骨素
- 078 Grape Seed 葡萄子
- 081 Lecithin卵磷脂
- 084 Lycopene茄紅素
- 087 Milk Thistle 奶薊草
- 090 Propolis蜂膠
- 093 Royal Jelly蜂王乳
- 096 Shark Cartilage鯊魚軟骨
- 099 Soy Isoflavone大豆異黃酮
- 102 Spirulina螺旋藻
- 105 Squalene角鯊烯
- 108 St. John's Wort 聖約翰草
- 111 Valerian 纈草

- 144 青春痘
- 146 生理期不適
- 148 更年期障礙
- 150 失眠
- 152 憂鬱症
- 154 老年癡呆症

## 5 保健食品vs.族群

- 158 兒童
- 159 青少年
- 160 成年男性
- 161 成年女性
- 162 銀髮族
- 163 電腦族
- 164 藍領族
- 165 外食族
- 166 素食族
- 167 減肥族
- 168 抽菸族
- 169 喝酒族
- 170 夜貓子

## 附錄

- 172 你適合什麼保健食品？
- 174 天然藥草的有效成分萃取標準
- 175 重要中英譯名索引

## 4 保健食品vs.病症

- 116 癌症
- 118 腦、心血管疾病
- 120 糖尿病
- 122 肝病
- 124 肺炎
- 126 腎臟病
- 128 骨質疏鬆症
- 130 關節炎
- 132 痛風
- 134 胃病
- 136 便秘
- 138 過敏
- 140 氣喘
- 142 貧血

# 熱門 保健食品

## 全書 The complete guide to Natural Health Products

劉璞◎著

台北醫學大學保健營養學系◎楊淑惠老師 導讀



# 保健食品的真正意義

■楊淑惠



「營養？」「營養是什麼？」年長者總喜歡說：「不懂得營養我也吃了大半輩子！」人的本能是從肚子餓了就要「找吃」開始，在意的是「要吃飽」。

隨著文明與科學的進步，開始懂得以「飲食維持身體」，進而求保健身體，於是開始有了「營養」的概念。簡單來說，「營養素」是一些從食物中攝取的物質，透過生理的新陳代謝步驟，提供身體所需的熱量，並促進生長發育，維持身體功能和修補細胞組織。其實也可以說營養是食物的本質，就其本質可以將食物分為用來維持生命的「基本本質」，包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、油類和水，以及具保護性、維持身體的「健康本質」，包括維生素、礦物質和食用纖維。

碳水化合物提供能量，多餘的碳水化合物可以儲存在肝臟及肌肉中。五穀雜糧、麵包、馬鈴薯等都是碳水化合物豐富的來源。蛋白質對生長、製造荷爾蒙及修補身體組織是非常重要的，主要從雞蛋、肉類、豆類、魚類、牛奶和五穀主食中獲得。脂肪作為身體的能量儲備，幫助運送脂溶性的維生素，儲存在皮下的脂肪作為絕緣體減少散熱，但是多餘的脂肪會形成脂肪組織導致身體過重、肥胖。肥肉、沙拉油和花生油、牛油、豬油等都是脂肪的來源。纖維能使通過消化道的食物體積增加，刺激消化道的蠕動，預防便秘。維生素能幫助維持體內的代謝反應，飲食中欠缺維生素便會患上維生素缺乏症，甚至死亡。礦物質的功能在調節生理代謝。水在身體的用途可以作為體



內化學反應的媒介及運輸媒介等功用。

均衡飲食及規律生活是維持身體健康的不二法則。當然營養的獲得最自然的就是從「吃」做起，每個人都會「吃」，談「吃」的歷史也不是一頁紙就可以數盡或述盡。朋友相聚若不小心地談到「吃」，則可以見到口沫橫飛的論述自己的飲食哲學，通常也都相當堅持自己的見解。如果自然的飲食攝取可以做到「足夠」營養，也做到「均衡」營養，那麼「補充食品」其實就可以不存在了。

行政院衛生署——國家最高的衛生單位即制定「每日飲食指南」和「國民飲食指標」提供民眾遵循。每日飲食指南將食物分為六大類食物群，依其類別建議一天食用份量：

- 一、米飯主食類3~6碗飯
- 二、蛋豆魚肉類4份
- 三、蔬菜類3碟
- 四、水果2個
- 五、油脂類2~3湯匙
- 六、奶類製品2杯

關於國民飲食指標的內容敘述如下：

- 一、維持理想體重
- 二、均衡攝食各類食物
- 三、三餐以五穀為主食
- 四、盡量選用高纖維的食物
- 五、少油、少鹽、少糖的飲食原則
- 六、多攝取鈣質豐富的食物
- 七、飲酒要節制

簡單地說，健康飲食的選擇有三大步驟：





- 一、減少食品添加物的使用；
- 二、少油、少鹽、少糖、高纖的料理；
- 三、選擇多天然少加工的食材

對於健康的飲食說起來似乎不難，但是在現實生活中就是因為有太多的原因造成攝食不均衡，所以有些人轉而尋求一些「補充食品」的快速方法，這其中包括了「健康食品」或「保健食品」。近年來更因為生活步調的加快，加上旅遊和資訊的發達，造成「健康食品」或「保健食品」的身價水漲船高。甚至在許多的超商或藥局到處都可以見到充斥著「健康食品」或「保健食品」的專櫃。而民眾對此類食品的認識仍是處在模糊不清的狀態，對於保健食品也產生兩極化的反應，推崇者把它當作「藥神」，堅持「健康食品」或「保健食品」可以有病治病，無病強身，有好無壞，甚至認為只要吃健康食品等對任何疾病都可以獲得改善；但是也有不少人則認為「健康食品」或「保健食品」是騙人的。

關於「健康食品」或「保健食品」的孰是孰非則或許可以藉由正確的資訊的收集，增加認清真面目。第一需要認清的事實：不管是「健康食品」或「保健食品」都只能當做輔助食品，絕不能當成正常飲食的替代品。當然擁抱健康，除了飲食外，運動和規律的作息生活都很重要。

國內目前的「健康食品管理法」是從民國88年2月3日公布，致此「健康食品」四個字就成為法定名詞，在同年8月3日開始實施。健康食品管理法通過後，讓健康食品有了法律的位階，透過政府的認證，加強對民眾權益的保障。現階段採逐漸開放式的認定的保健功能，包括：「調節血脂」、「調整腸胃」、「改善骨質疏鬆」、「牙齒保健」、「調節免疫機能」、「調節血糖」、「抗氧化」，和「護肝」等項目。依健康





食品管理法的規範，食品如果提供特殊營養素或具有特定的保健功效，或是特別標示、廣告「提供特殊營養素」或「具有特定之保健功效」，都屬於「健康食品」，但仍要強調的是，健康食品並非以「治療和矯正」人類疾病為目的。

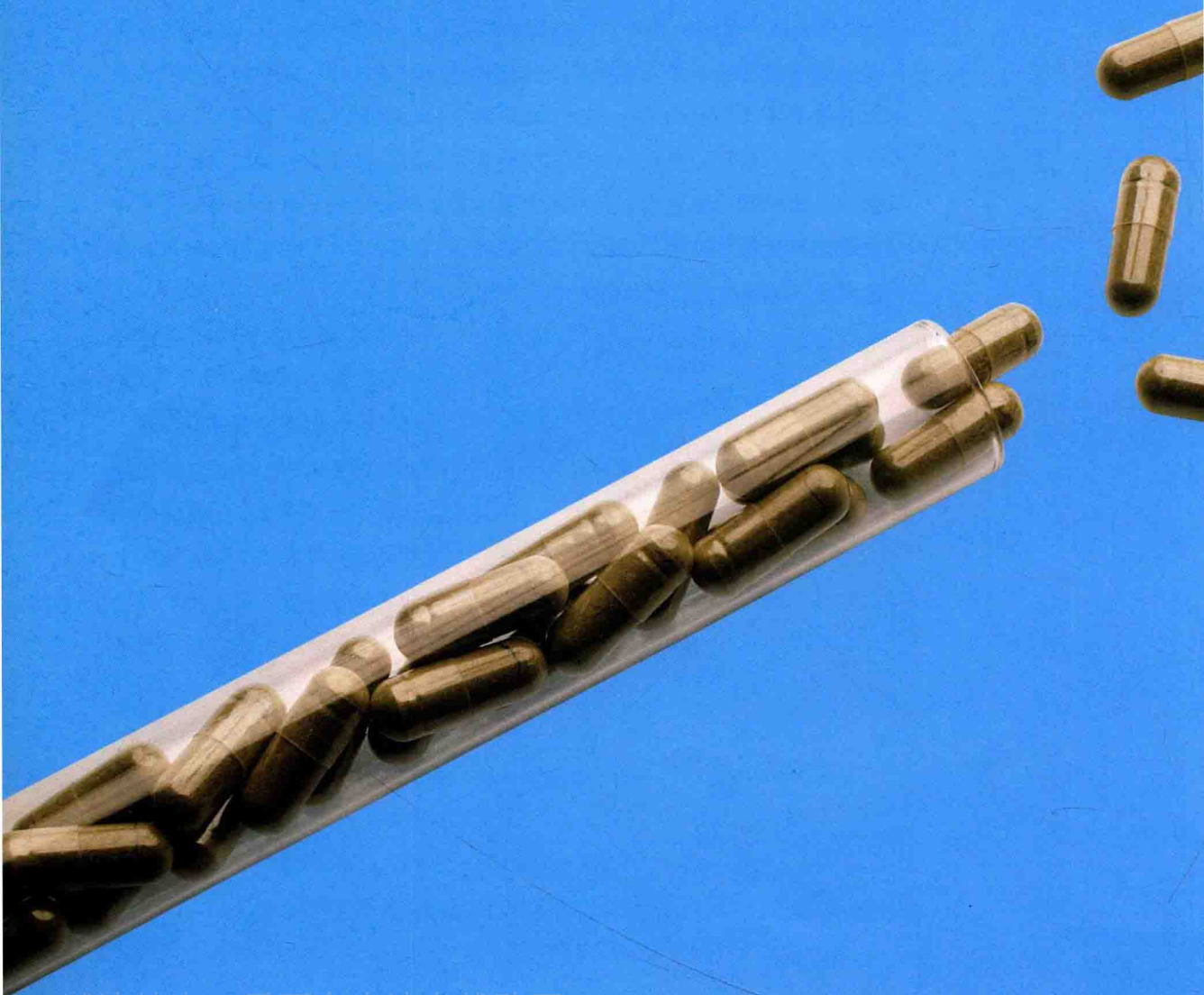
「健康食品」管理的精神在於在科學依據下，合理的攝取量，具有明確保健功能的保健功效成分；經科學化的保健功效評估試驗，或依學理證明其無害且具有明確及穩定的保健功效；在攝取某項健康食品後，可補充人體缺乏之營養素時，始可宣稱該食品具有預防或改善與該營養素相關疾病之功效；須能敘述出攝取某種健康食品中特定營養素、特定成分或該食品對人體生理結構或生理機能之影響；須能提出科學證據，支持該健康食品能夠維持或影響人體生理結構或生理機能之說法。

不管是歐美或日本市場都有非常龐大數量的保健食品，但是在國內也許都還沒有得到認證，而產生許多微詞，甚至抱怨官方在通過「健康食品」速度緩慢，其實有很多是因為在臨床試驗中得不到顯著影響，所以就不符合上述的管理精神。當然，對於不管是「健康食品」或「保健食品」的支持或不支持的態度，都是需要政府和業者、民眾一起努力把關的。

（本文作者為台北醫學大學保健營養學系助理教授）



# Chapter 1





# 健康食品新概念

「營養食品」、「保健食品」、「有機食品」、「天然食品」……  
這些充斥在廣告及標示上的用語，到底其本質是什麼？

- 008 認識健康食品
- 009 健康食品在法令上的定義
- 010 美國的膳食補充品
- 011 日本的特定保健用食品
- 013 歐洲的機能性食品
- 013 加拿大的天然健康食品
- 015 中國及其他國家的保健食品

# 認識健康食品

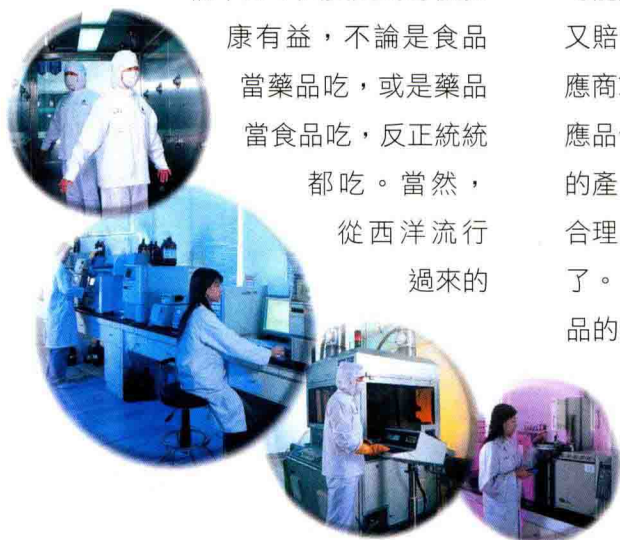
中國人向來注重養生，對於西洋諺語「you are what you eat」早就深信不疑，而且身體力行。近年來西方復古主義風潮再起，吹起了自然風，2500年前的希臘醫聖希波克拉底（Hippocrates）所教誨的話「你的食物就是你的醫藥」，再度受到人們重視，許多受過現代醫學嚴格訓練的開業醫師也奉行不渝，甚至規勸他們的病人也要遵行。其實這種理論與中國古老醫學所主張的「醫食同源」、「藥食同源」的觀念不謀而合，幾千年來，更早已深入中國人的飲食生活之中，不僅如此，中國人不但重視「食補」，也注重「藥補」，有時更是食補、藥補不分；只要是對身體健康

有益，不論是食品當藥品吃，或是藥品當食品吃，反正統統都吃。當然，從西洋流行過來的

健康食品，更是張開雙臂歡迎。

「健康食品」一詞在台灣幾乎是人人都會朗朗上口，不過，究竟什麼是「健康食品」？恐怕大多數的人都無法有明確答案，最含糊的說法莫過於：「只要吃了對身體健康有益的食品，就是健康食品。」這種牽強的說法，反映出大眾對健康食品缺乏正確的認識，結果可能造成許多不良的後果。

因為健康食品牽涉到的不只是品質、特性、功效、服用方法，甚至是價位的合理性，如果含糊不清的任由別人介紹，或對某一種類的熱門或新興的產品趨之若鶩，吃多了不但對身體健康毫無益處，而且還可能適得其反，結果是「賠了健康又賠錢」，而且更糟的是，產品供應商或製造商利用民眾的無知，供應品質不佳、標示不清、來路不明的產品，或趁機拱抬價格以賺取不合理利潤，結果民眾的損失就更大了。雖然政府有管理及監督健康食品的責任，不過，由於健康食品實在太多了，政府管不勝管，而民眾又不顧一切地加以擁抱，在這種情況下，很難建立市場秩序。



# 健康食品在 法令上的定義



自從1999年（民國88年）2月3日公布「健康食品管理法」後，「健康食品」四個字就變成法定名詞，同年8月3日該法正式執行後，台灣健康食品的管理正式邁入新紀元，然而，健康食品「有法可管」後，就意謂著台灣民眾從此就可以「買的安心、吃的放心」嗎？其實不然，因為這個健康食品法太嚴，其所認定的保健功能只有「調節血脂」、「調整腸胃」、「改善骨質疏鬆」、「牙齒保健」、「調節免疫機能」、「調節血糖」、「抗氧化」和「護肝」等寥寥幾項，並不能符合目前台灣蓬勃的市場現況。

此法自實施以來，至2004年5月為止，將近5年來，衛生署總計只收取來自業者92件申請案，竟只有46件通過審查上市！

根據台灣健康食品管理法第二條：「本法所稱健康食品，係指提供特殊營養素或具有特定之保健致功效，特別標示或廣告，而非以治療、矯正人類疾病為目的之食品。」這裡對於健康食品的本質，即「提供特殊營養素」或「具有特

定之保健功效」，有明確說明，而且也把健康食品與一般食品及「以治療、矯正人類疾病為目的」的食品（更明確地說，應指「藥物」），加以區別。

不過，由於此法對於「特殊營養素」、「保健功效」，以及對於標示及廣告的嚴格要求，造成許多廠商不願向衛生署申請「健康食品」字號，退而求其次，轉而申請「食品」字號，於是造成市面上琳琅滿目的「食品」。這些外觀大都是膠囊、錠狀、口服液或粉末狀的「食品」，不論從外觀、包裝、說明、廣告，甚至從價格來看，都不像一般「食品」，民眾也心知肚明，不但把它們當成保健強身的補品，甚至當成可以治療某些疾病的藥品在服用。而有些廠商為了規避主管機關的監督，在廣告及標示上將名稱更換為「營養食品」、「保健食品」、「有機食品」、「天然食品」等，結果是讓民眾更加糊塗。

台灣健康食品法令上所指的健康食品與民眾的概念差異實在太大了，這才是目前市場上對於健康食品定位眾說紛紜的主要原因。

# 美國的膳食補充品



美國的健康食品熱潮已經有相當長的時間了，尤其在八〇年代，所謂的健康食品（health food）盛行，而當時美國的食品及藥物管理局（Food and Drug Administration, FDA）卻不准這種食品有健康訴求，而且不得宣稱療效，以與「藥物」做為區隔。直到1994年，美國國會通過「膳食補充品健康與教育法（Dietary Supplement Health and Education Act, DSHEA）」，在「食品」、「藥物」之間，加入了「膳食補充品（Dietary Supplement）」，包括了維他命、礦物質、生草藥等，並允許業者以申報或申請安全性認可的方法，在產品包裝的標示上，提供產品安全性的相關資訊便可以上市了。從此，美國對於健康食品的門戶更寬鬆了，而其對於「膳食補充品」的定義，就是指那些可以作為一般膳食的補充品之用的某類特定的口服食品，這個定義簡單明瞭，也與目前一般民眾的認知最接近。

依照美國的標準，對健康食品的管理以「產品安全性」為主，而不考慮產品的

有效性，而膳食補充品的種類範圍很廣，包括：維他命（vitamins）、礦物質（minerals）、草藥或其他植物（herbs or other botanicals）、胺基酸（amino acids）、可作為補充日常膳食攝取總量不足之用的他類可供膳食之用的物質，以及前述的濃縮品、代謝物、組成物、萃取物，或是組合。

膳食補充品的型態則包括錠劑（tablet）、膠囊（capsule）、粉末（powder）、軟膠囊（softgel）、膠囊錠（gelcap）、口服液（liquid）等。

美國將「膳食補充品」獨立出來，這是美國食品及藥物管理史上的新里程碑，這也是因應社會潮流的做法，因為美國民眾普遍已有預防醫學的概念，除了日常飲食之外，必須額外從特定的膳食補充品來補充營養，以達到維持身體健康、預防或改善疾病的目標。



此外，美國人也理解到，膳食補充品的性質是來自天然食物或生草藥，也不同于一般傳統食品的形式，而且具有影響人體生理結構和機能（function）。

世界上最愛吃健康食品應該要算是美國人了。根據統計，平均每個美國家庭使用7至12種不等的健康食

品，而美國保健市場的大餅更是年年擴大，目前大約高達400億美元，美國本土就有600多家健康食品廠商，市面上現有的保健食品多達4000種以上。以台灣健康食品市場一年大約新台幣250億元至300億元的市場，跟美國比起來，真是小巫見大巫。

## 日本的特定保健用食品



日本人的平均壽命是世界之冠，這當然跟日本人重視健康大有關係，從來日本人就是個愛吃補品的民族，現代日本人的健康意識更是濃厚，對於有益健康的食品無不趨之若鶩。

日本是迄今政府最早認可健康食品的國家，在1984年日本厚生省就成立了「日本健康食品與營養食品協會（Japan Health Food and Nutrition Food Association, JH-FNFA）」，以輔導快速成長的保健食品產業，其對健康食品的定義是

### 機能食品必備六項條件

根據日本機能性食品專家千葉英雄的說法，機能性食品必須具備六項基本保健：

- ① 具有明確保健功能
- ② 含有已被闡明化學結構的功能因子（functional factor，或稱有效成分）
- ③ 功能因子在食品中穩定存在
- ④ 並有特定存在的形態和含量，經口服攝取有效
- ⑤ 安全性高
- ⑥ 作為食品為消費者所接受





「含有營養成分或保健用途成分者，類似醫藥品形態，如片劑、膠囊、粉末、口服液、茶包等食品」。到了1991年，厚生省又對特殊用途食品制定管理辦法，亦即規範「特殊健康需要而設計的食品（Food for Specified Health Use, FOSHU）」，這是指「凡附有特殊標誌說明屬於特殊用途的食品，在飲食生活中為達到某種特定保健目的而攝取本品的人，可望達到該保健目的的食品。」

「FOSHU」一詞現在聞名全球，在台灣，人們更熟悉的名稱是「機能性食品」，因為機能性食品的概念早在1962年就由日本提出。

日本是世界各國中唯一對機能性食品給予明確定義的國家，雖然到

了1991年厚生省正式改名「特定保健用食品」，這等於是機能性食品的正式法令名稱，但是人們已經習慣於其舊名。

在日本，特定保健用食品有別於歸屬於一般食品類的健康食品，後者是指凡有益於健康，符合一般食品基準，在其內容、衛生、包裝、說明以及廣告上符合對於食品的規定標準，可以同醫藥品區分者，都可以申報為健康食品。

至於特定保健用食品則因功能不同，被細分為患者用、孕產婦用、嬰幼兒用等類別，其與一般健康食品的區別在於，可以明確顯示和宣傳其功效，不過，其議定和審查手續則十分嚴格，迄今為止，總共只有300多項取得特定保健用食品認證。

到目前為止，日本是世界上第一個針對「特定保健用食品」發展管理制度的國家，其獲得特定保健用食品認證的產品，對於消費者具有強大的說服力。不過，目前在日本保健市場上佔最大宗的卻並非特定保健用食品，而是超過上千種以「健康食品」名義在市場上販賣的產品；由於特定保健用食品的審核制度是採自願性的，而沒有獲得特定保健用食品認證的產品，可以用健康食品名義在市場上販賣，只要避免使用「產品能減少某些疾病風險」的聲明就可以了。