

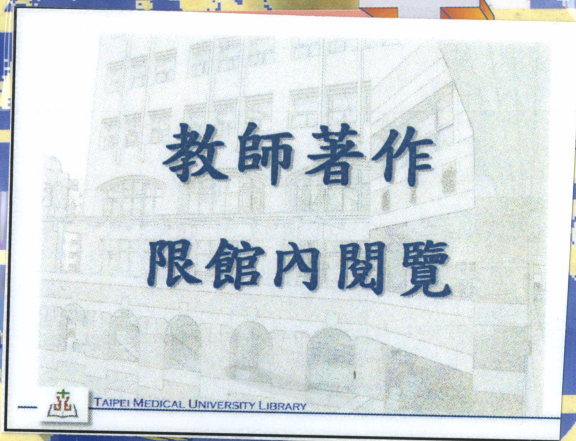
生活醫學叢書 7

台北市  
醫師公會  
推薦

◆ 新世紀 ◆

# 健康食品

● 本書蒐集近百篇最新的醫學研究報告與參考書籍 ●



臺北醫學大學圖書館  
限館內閱覽

靈芝·綠茶·小麥苗·卵磷脂·魚油·鯊魚軟骨·甲殼質·免疫奶粉

藥學博士 鄭慧文 著



## 著者簡介

### 鄭慧文博士

1979年畢業於臺大醫學院藥學系

同時完成政大企經班課程

1985年獲得於美國加州大學藥學博士學位

曾任職於美國醫療診斷試劑公司、生物科技公司

及藥品製劑公司，從事研究開發工作

並同時於加州矽谷醫學中心擔任臨床藥學顧問。

已獲得開發醫療診斷試劑的多項國際專利

現任教於臺北醫學院藥學研究所

主要專長為生物科技、臨床藥學、藥品分析、化妝品學、

眼藥製劑、中草藥製劑技術及控釋劑型之開發等

著有〈新化妝品學〉及〈免疫奶粉〉

### 本書分為學理篇、法令篇、個論篇

- 保健食品的發展趨勢
- 日本、美國、臺灣的法規
- 八種保健食品的保健養生功效

「食補養生」是傳統的中醫理論；西方的醫學研究也證實，「吃得營養，就會更健康」。保健食品(Functional Food)具有維持健康、預防或改善疾病、強化免疫系統、和延緩老化的作用。本書說明了保健食品中的營養成份和活性生理因子，如何預防癌症、腦中風、老年癡呆症，及改善高血壓、糖尿病、過敏等症狀；並解釋保健食品為什麼可宣稱具有保肝強壯、美顏瘦身、延年益壽等功效。

ISBN 957-9411-06-9



# 目錄

出版者的話 / 7

王榮樞醫師序：均衡的營養是健康的起點 / 8

謝明哲博士序：食品的功能性是保健養生的另類選擇 / 10

劉廷英博士序：正確的觀念、正確的選擇 / 12

作者自序：你可以吃得更健康 / 14

作者三版序：科學是經得起試煉的 / 17

## 學理篇

### 機能性食品面面觀

第一節 食品的機能 / 21

第二節 機能性食品 / 34

第三節 保健類食品的比較 / 42

## 法令篇

### 機能性食品的發展

第一節 追求健康的潮流 / 65

第二節 健康食品風潮的興起 / 74

第三節 保健類食品的規範與管理 / 83

第四節 機能性食品的未來趨勢 / 109

## 個論篇

### 保健養生的機能性食品

靈芝 / 130

綠茶 / 142

小麥苗 / 160

卵磷脂 / 178

魚油 / 196

鯊魚軟骨 / 214

甲殼質 / 226

免疫奶粉 / 246

❖ 本書內容僅供讀者作為醫藥保健資訊的參考之用。讀者若有身體不適的現象，應儘速赴醫就診。