

## 健康食品健康嗎？可和藥物湊合著吃嗎？

張靜怡

營養師

在時下忙碌的生活裡，許多人都希望能增進自己或親朋好友的健康，好讓個人健康指數達到一百分。因此，在坊間各大藥房、商店或傳銷公司裡，經常可見到一些宣稱有「保健」效果的營養補充食品（亦稱為機能性食品或天然食品）。此外，大家除了自己補充服用外，還會以「好東西應該要和好朋友一同分享」的心態，將這些營養補充食品推薦給親朋好友或是當作禮品送人，但是，這樣子好嗎？

在此先提醒您，各類的營養補充品不一定適合每個人，也並非多吃就有效果，有時也會因為不正常的食用過量而造成中毒問題。所以，建議大家在選擇各類營養補充品之前，先接受醫師或營養師的諮詢、評估，再決定是否食用。

近年來熱門的「健康食品」，在台灣若已冠上「健康食品」字樣的合法產品，就表示已經通過衛生署於民國 88 年所頒訂的「健康食品管理法」法規。而所謂的「健康食品」，其定義為：一種可提供「特殊營養素」，或具有「特定之保健功效」，並特別加以標示「非以治療、矯正人類疾病為目的」的食品。所以，「健康食品」強調的是以預防保健重於治療為主要之訴求。目前由衛生署認定為保健功效的指標有七項，包括：(1)調整血脂功能；



(2)調整腸胃功能；(3)調整免疫機能功能；(4)改善骨質疏鬆症功能；(5)牙齒保健功能；(6)調整血糖功能；(7)護肝功能等。至於市面上經審查檢驗通過後的「健康食品」則有35件，如：豐力富高鈣低脂奶粉、桂格三寶燕麥、桂格成長奶粉健康三益菌配方、金車甲殼素複方膠囊、身寶寧等等。

此外，一般民眾最常問到，可否每天補充各種單品維生素、綜合維生素或礦物質營養補充品？提醒大家在選購此類補充品時，一定要詳細閱讀產品外包裝上的成分標籤內容，尤其要注意成分、適用對象為何、劑量單位、有效日期、保存方式及是否標有衛署的合格字號。就服用劑量來說，以常見的維生素 E 為例，依照民國 91 年衛生署公布的國人成人膳食營養素參考攝取量（DRIs: Dietary Reference Intakes）為 12 mg，但一般補充劑量卻為每錠 100~150 mg 或 400 國際單位（相當於 280 mg），都可以算是高單位藥用錠劑。也有人為了能降低血漿中三酸甘油酯（俗稱血油）與膽固醇，每日服用超過 300 mg 的菸鹼酸，結果反而造成顏面潮紅、噁心、腹瀉及偶有黑色棘皮症的皮膚病變等中毒症狀出現，這樣可就得償失了。

任何一種營養補充品可否和藥物一起服用呢？由於某些藥物會和體內營養素產生代謝性的拮抗，可能會讓藥效降低或增強而影響治療效果，甚至有些藥物會抑制營養素的吸收，所以建議分開服用為宜。例如：心臟疾病患者會使用一種叫做「可邁丁」（Coumadin）的抗凝血藥來預防血管栓塞，進而減低中風、心臟病發作的機會。當服用此種藥物時，若同時補充維生素 K 製劑，反而會降低「可邁丁」的治療藥效，因

爲，維生素 K 有促進血液凝固的功能。

最後，除了清楚知道如何選擇各種營養品外，最重要的還是希望所有的民眾要了解，假如每天不正常吃飯，完全依賴健康食品或保健食品的補充，是本末倒置、不正確的認知觀念。今天不論補充了多少營養補充品，每天的飲食還是要定時定量，並且均衡攝取各類食物，讓身體獲得足夠的營養素，以維持正常的身體代謝與功能。倘若身體已發生疾病，最好就醫治療，並維持正確的飲食，才能將病情控制得當。

