



健康食品舊語新知

文／藥師 陳慧娟

「保健食品不是藥品」，這句話是醫療人員衛教民衆的常用宣導用語。民國88年衛生福利部核可13種健康食品，包括免疫調節作用、調節血脂功能、調整腸胃功能、護肝(針對化學性肝損傷)、骨質保健功能、牙齒保健、延緩衰老功能、調節血糖、抗疲勞功能、輔助調節血壓功能、促進鐵吸收功能、輔助調節過敏體質、不易形成體脂肪等。資料來源：
(<http://consumer.fda.gov.tw/Food/InfoHealthFood.aspx?nodeID=162>)。雖然這些保健功效適應症有經衛生福利部核可(核發證號為衛署健食字第XXXXXX號、衛署健食規字第XXXXXX號或是小綠人標章)，但仍然無法取代藥品治療疾病。藥害救濟基金會提醒，購買及服用藥品時須有經衛生福利部核可，注意四要點，分別是「查、看、留、報」。「查」，查詢該產品有否違規記錄；「看」，服用前看清楚用法及有效期限；「留」，要留下產品購買記錄及產品介紹網頁，萬一出問題可做為求償依據；「報」，服用後發生不適症狀，也要通報食品不良反應。一旦服用這些健康食品後導致不適，衛生福利部有通報系統管道可自行線上通報或請住家附近的社區藥局、醫院或診所醫事人員協助通報。針對上述的健康食品訊息或不良反應通報想要更進一步了解可至醫院、社區藥局詢問及衛生福利部網站搜尋或電詢。

回頭探討，民衆真的缺乏保健食品的正確觀念嗎？或者醫療人員更應積極主動提供健康食品相關訊息，教導民衆保健觀念？彙整諮詢問卷，發覺高齡民衆會主動關心對於所服用的保健食品與藥物是否影響肝、腎功能或有交互作用。這些老人家服用健康食品多是因身體不適、不喜歡上醫院、不願麻煩家人、買了不服用可惜，而購買者大多是孝順的兒女，有時會忘記告訴家中長者如何服用也未考慮到實際適

用性；另外，吸引長者購買的是噓寒問暖、切正心懷的商家也是吸引老人家的主要因素。

在此提供數種民衆常詢問的健康食品常識：

葡萄糖胺：即我們一般統稱的「維骨力」，劑型有膠囊也有水劑，本院開立的是Glucosamine sulfate健保有給付規定，現適應症為退化性關節炎的輔助治療，未有骨質疏鬆適應症。

銀杏：有分銀杏葉及白果，促進腦循環的是銀杏葉(非白果，白果吃多有毒) 其有效成分分別是黃酮類 (flavonoids) 和帖類 (terpenoids)，對於腦細胞退化如失智症，經研究證實無助益。藥物的交互作用，與香豆素 (warfarin)、非固醇類消炎止痛劑 (ibuprofen)、抗血小板藥物 (aspirin、plavix) 併用時要小心出血的危險性，有服用務必告知醫師。

魚油：內富含EPA、DHA，被視為有改善心臟血管疾病、降血脂的療效，甚或含ω-3脂肪酸可降低發炎反應，但在我國衛生福利部目前僅許可16項含魚油的健康食品具有調整血脂的保健功效，但不具有減輕或治療疾病效果。藥物的交互作用，與香豆素 (warfarin) 併用會增加出血的風險；服用降壓藥的同時勿併用魚油，避免產生低血壓。

魚肝油：作為視力保健，其成分是脂溶性維生素A、D，並無EPA、DHA，所以魚肝油不是魚油。服用魚肝油不能過量，以免造成肝臟負擔。

紅麴：有降血脂作用，與司他汀(statin)類併用因會加強降血脂功效，會加使副作用發生。

在服用醫院或診所藥物的病人，要併用健康食品時務必告知醫師，以免藥物交互作用或副作用發生。