

保健食品的迷思-怎麼吃才安心？

文/營養科 林杏純 營養師

根據行政院衛生署統計，國內超過半數以上的人有吃維他命的習慣，更有新聞顯示，目前全台的保健食品市場每年至少可達250億元以上，幾乎可以建造半棟台北101大樓，其中消費族群又以30~50歲的中壯年齡層居多。

但花錢真的能買到希望嗎？會出現這樣的消費熱潮，主要是希望能藉由保健食品來幫助自己更健康。可是，「保健食品不保健，傷身求訴無門」等相關新聞也時有所見，特別是最近的塑化劑風暴，從運動飲料等飲品開始延燒，隨著果醬、健康食品錠劑、甚至連感冒糖漿都出包，讓民眾驚恐指數達到最高點。

美國國家衛生研究院最近研究聲明：「沒有充分證據顯示，維生素及膳食補充品可以預防或對抗癌症。」而近幾年保健食品研究的結果矛盾衝突不斷，一下可以治病，一下又會致命，身為消費者的我們，到底該怎麼辦？哪些保健食品比較安全，怎麼吃最安心？

根據英國牛津大學長達5年的研究發現，高劑量維生素E、C和β-胡蘿蔔素，並不

能減少癌症發生。而丹麥研究也發現，對於已經罹患心臟病、癌症或是部份健康的人，每天補充β-胡蘿蔔素、維生素A、E，不但無法預防心血管疾病和抗癌，還可能會提高死亡風險。

其實維生素A屬於脂溶性，容易沉積體內造成肝臟毒性；每天服用5萬單位的維生素A，就會造成骨頭痠痛和肝臟病變。而國人飲食中並不缺乏維生素A及β-胡蘿蔔素，這些營養素在木瓜和地瓜中含量豐富，不需要額外補充。

此外，抗氧化劑和免疫類保健食品也要小心使用；抗氧化物可以清除身體自由基，達到預防疾病效果。但最近研究發現，如果吞服抗氧化物過量，反而會加速身體氧化反應，讓自由基增加。

另外，有些免疫食品需要控制劑量的，例如研究發現低劑量（一天25克）的黃耆可提升免疫力，但過量反而會促進癌細胞生長。因此，不需要每天大量吃某一個中藥材，一來每個人體質不同，同樣的配方不見得對每個人都有效；二來長期服用中藥，也可能會有重金屬的累積及藥物過量危險。

過度地提升免疫力，反而會使細胞分不清敵我，轉而攻擊自己的細胞，造成發炎反應或自體免疫疾病的發生。總之，營養素最好的來自天然食物，若真的有需要補充保健食品，則是適量補充即可。目前衛生署的規定是維生素含量可以是建議量的1.5倍，若加上日常飲食，其實已經很足夠。

此外，保健食品的補充也需注意以下幾點：

◆與藥物或食物間的交互作用：

在藥物部分，同時服用阿司匹靈、抗凝血劑、魚油，會大幅增加出血風險；紅麴和降血脂史達汀類藥物成分相同，併用有過量風險；抗生素不可和益生菌一起吃，以免把益生菌也殺死了。而在食物部分，人蔘跟魚油同時食用會增加出血的可能；鐵劑不可與牛奶或鈣質一起食用，會影響鐵劑吸收；礦物質不可和蔬果一起食用，纖維質會影響礦物質吸收；B群不能和咖啡因或酒精一起食用，咖啡因會刺激神經與腎上腺素分泌，酒精會影響腸胃對B群的吸收；紅麴不宜和葡萄柚一起食用，會與紅麴競爭代謝。

◆補充時機：

脂溶性維生素、魚油、月見草油等養品適合飯後服用；空腹使用較佳的有乳菌、麥苗粉等；膳食纖維、甲殼素適合飯使用。

◆過量有風險：

脂溶性維生素（A、D、E、K）不過量，維他命C、菸鹼酸、維他命B6、劑、硒元素、魚油等，也可能因過量而影健康。

◆品質有保障：

保健營養品多以食品來規範，所謂「署食字號」只是書面審核文號，無法保證內容物是否真的與標示相符；而選擇有G P認證的廠商雖保證安全與衛生，仍無法定其純度與品質。以藥品上市（有衛署字號）或有健康食品認證（有衛署健食號），品質較為可信。

最後，提醒大家，對於保健食品，多份用心，才能多一份安心，食用有效有經保障的保健食品才能保持健康，越吃越補而不是越吃越虛，反而花錢又傷身，就得償失了。