

你真的需要吃保健食品嗎

受訪／臺北醫學大學前公共衛生暨營養學院院長、副校長謝明哲
文／梁雲芳

正確認識保健食品的作用，適時適量補充，才能有益健康

「師父，這盒保健食品有全身保護力作用，每天吃一顆，多吃無益。」、「這是素食者吃的健康食品，有綠色小巨人，會增加身體活力，師父，不要忘了每天服用。」在素食保健食品蓬勃發展之下，這股額外補充保健食品的風氣已進入僧眾之間。

隨著營養常識與知識普及，服用保健食品已融入一般民眾的日常生活，加上取得保健食品管道相當便利，直銷通路、藥妝店、超市、便利商店、網路都能快速獲得，不少居士信眾基於健康原則，經常會推薦給僧眾食用。不過素食者是否需要透過素食保健食品補充營養？又該如何適當補充？本文透過台灣保健營養開拓者謝明哲教授的專業角度，幫助讀者成為聰明的消費者，才能身體健康，增進活力。

是否補充保健食品 取決於兩大理由

謝明哲教授曾任臺北醫學大學公共衛生暨營養學院院長、副校長，

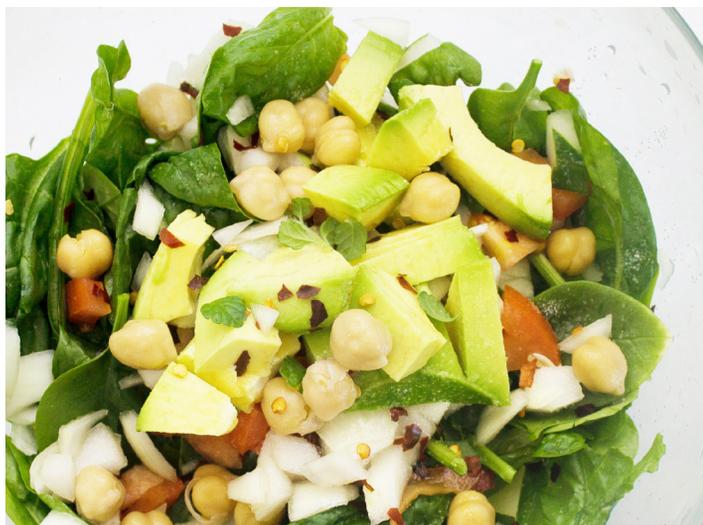


目前是臺北醫學大學講座教授，他表示，「『要』或『不要』補充保健食品每個人自己可以主宰，但從『人是為生而食，因食而生』的角度，要擁有健康身體，必須仰賴均衡的營養，每天需要吃40餘種食物，營養才足夠。」如果長期飲食不均衡，營養不足，就會百病叢生，尤其像病患、刻意減肥者，或是天生體質趨於蔬食的人都會出現營養不足狀態，通常容易造成多種營養素攝取不足，影響身體的正常

機能運作，此時需要靠額外補充保健食品，以支應身體的需要。

謝明哲教授叮囑，補充重點是要回歸到所吃的保健食品是不是身體所需及對身體健康有益處才有意義，如果人云亦云，胡亂補充，反而有可能影響健康。常有人請益教授為什麼要補充保健食品？他提出兩大理由，第一是現階段供給食物的土地過度利用，未能孕育出足量食物養分，此外環境毒素四處充斥，很容易吃進身體裡面，為能處理體內過量的有毒物質，導致營養素極度缺乏。第二是人有出生、成長、老化、病痛的不同生命階段，所需營養素不同，自然有個人補充保健食品的理由。所以必須依照個人現狀及身體需要來補充，以應對身體對營養的需求。

以中壯年的民眾為例，步入四、五十歲以後，新陳代謝速度開始往下降，體重不再像之前那麼容易控制，沒有比以前吃得多，或偶爾多吃一點體重就急速攀升，而且會覺得精神、體力不似以往，更重要的是血壓、血糖、血脂會超標，很難維持正常值，還會伴隨更年期帶來的視力退化、頭髮變白、器官功能衰退等現象，影響心情及睡眠。這個階段，必須補足基礎營養素，像是蛋白質、維生素A、B群、C、



D、E、鈣、鎂、鋅，可以從均衡飲食中取得，或是補充保健食品。如果女性出現更年期盜汗、潮紅等症狀，或男性有攝護腺、心血管疾病，是可以依生理現象補充異黃酮、 γ -次亞麻油酸、茄紅素、輔酵素Q10等相關保健食品，有助於延緩老化、增強體力。

適時適量補充，而非過度補充

「只要你覺得補充的理由充足，就可以適時適量補充，但不能過度補充，最好的作法是諮詢專業營養師的建議，給予最適合個人健康的產品。」謝明哲教授提醒，目前已是飽食時代，不似早年生活清苦，能吃到豐盛且有營養的餐食常是奢望，所以會有營養素攝取不足情況，如今食物豐厚，很有可能在在

知不覺下吃進過多食物及營養素，像是脂肪、醣類等，導致不少人罹患慢性病，像是肥胖、代謝症候群、痛風、癌症，因此必須先考量該如何減少過多的養分，再補充不足的保健食品，才能獲得健康。而不是過度補充保健食品，反而會威脅到健康。

看懂保健食品的 4 作用 有助提升健康

走進藥妝店、量販店、便利商店的保健食品區，即可看到貨架上擺滿各式各樣標著「保健食品」的產品，還有些強調是取得經過衛福部食藥署核可的「小綠人健康食品」標章，可以輔助身體健康，但對一般民眾來說，保健食品真的有維護健康效用嗎？



每天吃些保健食品，對民眾來說已經是很平常的生活。但細問什麼是保健食品？一般人常會說不清楚，甚至有些民眾還是會將保健食品視為藥品。臺北醫學大學講座教授謝明哲解釋，保健食品是萃取動、植物中的有效成分，再透過一連串的製造過程而取得，與食物、藥品的作用不同，早年研發的保健食品成分並沒有針對素食者，經過多年研發，目前已有全素者可以安心食用的保健食品。

保健食品的原料源自於可食用食物，裡面包含著許多天然物質的成分，最符合人體需要，有調整體內機能，協助身體回復原有機能的作用，並提升應有的抵抗力。可以依據身體健康狀態，像是健康期、亞健康期、生病期、病癒康復期補充保健食品，以利發揮「活化、補給、減少、重整」4大作用。

1. 活化細胞，促進新陳代謝

為什麼保健食品有活化細胞作用？謝明哲教授分析，雖然保健食品不是食物，也不能取代食物，但作用和食物相近似，他很欣賞「人是鐵，飯是鋼」這句諺語，每一粒糧食、每一口食物都是生命延續的重要物質。

每天攝取足夠的六大類食物，包



含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂或堅果種子類、蔬菜類及水果類，身體就會從鏽鐵變成鋼筋。當無法攝取足夠食物滿足身體需要，導致營養不均衡，像是有偏食、挑食或吃得食物種類過少，此時保健食品可視為營養補充品，擔任營養補充的角色。由於其營養成分與食物一樣，能作為細胞的一種「構成分」，適時補充，具有活化細胞、促進新陳代謝作用，協助身體回復健康。

2. 補給適量，調整身心健康

謝明哲教授說明，當營養不均衡，身體很容易生病，目前屬於食物豐盛年代，營養不足引起的不均衡較為少見，反而是營養過剩、營養攝取不均衡是較為常見的營養不均衡現象。

營養過剩方面，以熱量攝取過多，膳食纖維攝取太少導致的肥胖問題最為大家關心。肥胖是百病之源，全身疾病都和肥胖脫離不了關係，通常是攝取太多蛋白質、脂質，又吃太少含有維生素、礦物質、膳食纖維的食物所形成。至於營養攝取不均衡層面，是指需多吃的量吃太少，比方說蔬菜、水果的量要多吃，卻常吃太少，油、糖、鹽、肉類的量要減少，卻常吃太多。當營養出現失衡狀態時，容易出現短路生命現象，像是血糖、血壓、血脂不穩定、便秘、失眠等。

謝明哲教授建議，除了透過飲食改善外，也可以透過適量補充保健食品維護健康，蔬果吃太少，可補充綜合維生素、膳食纖維、果膠來改善；若油脂吃太多，可補充魚油、紅麴、多酚類，有益心血管健康。

3. 協助減少進食量，排除體內廢棄物

相信自己或身旁周遭親友多少都有生活習慣病，像高血壓、糖尿病、高血脂、痛風等，通常是吃太多含有高脂質、高熱量的醣類、脂質、蛋白質食物，使得身體出現不適症。

謝明哲教授說明，調整不良生活

型態有兩大作法，一是減少高油脂、高熱量食物的攝取，一是補充保健食品減少進食量，像是甲殼素、洋車前子、寒天等，可以減低食欲，少吃一點，同時有降低膳食中膽固醇的消化吸收作用，預防動脈粥狀硬化症發生率。

4. 重整身體結構 改善與延緩細胞老化

現代人的人際關係非常多元化，對於從裡到外的身體結構相對有要求，有人重視外貌、有人追求合乎標準身材，原本是一種內在的渴

望、夢想而已，隨著醫學及生物科技的發達，許多重整身體結構的工作，都可以透過保健食品進行改善與延緩細胞老化的作法。

以維持理想體重為例，為了燃燒掉體內多餘的脂肪，需攝取維生素B群豐富的食物或維生素B群保健食品，幫助脂肪燃燒。當然有人為了維持正常體重，會刻意減少食量或限制油脂、澱粉類食物的攝取，但如此一來反而會出現維生素A、維生素E、輔酶Q10這類營養素的不足，應要補充，才能維持身體所需。

科學方法烹調青菜，保留營養不流失

受訪／廚藝科學家章致綱 美國新墨西哥州立理工學院材料碩士
社大講師
文／梁雲芳

人體主要營養素來源還是食物，有必要時再搭保健食品回復原有機能，不過民眾仍應優先從日常飲食中攝取均衡營養素。本文透過廚藝科學家章致綱老師指導讀者如何利用科學方法烹調青菜，不僅能減少營養流失，又有較棒的口感。

什麼是科學煮菜？

章致綱老師原本為任職工研院的材料學專業人士，退休後變身為「廚藝科學家」，不僅在各個社區團體擔任講師，並出版兩本科學

煮菜的專書，他常跟大家分享一個重要概念「Chemistry→Chemistry→ki mo chi」，Chemistry（化學）就是Chemistry（試著做），學會以後，就會有ki mo chi（好心情），心情一好，食欲大開，健康自然來。衍伸而來的意思是「學習如何減少吃錯食物，從科學烹調做起很重要。」

把青菜烹調到營養好吃的科學訣竅

► 你是這樣煮青菜嗎？

炒鍋倒入一大瓢料理油，大火快炒，炒得青菜外表油亮亮，有油香味，期待勾起大家食欲。但你知道這樣有礙健康嗎？

章致綱老師表示，大火快炒容易吃入較多草酸，而提高結石風險。

► 科學訣竅作法—沸水汆燙殺青（Blanching）

殺青是快速讓食材所含酵素失去活性，以保持或封存食材的顏色、脆度與營養成分的重要工法，還可以將青菜（菠菜、地瓜葉、空心菜、青江菜等）所含的草酸、殘餘肥料及農藥溶於水中，降低吃進身體的機率。

1. 煮鍋放水，水量多，火要大，避免菜放下去後水溫驟降。
2. 水中加一點鹽，可加速殺青，讓青菜更為翠綠，同時可多保留礦物質、維生素的含量。
3. 水滾後下菜，再次水滾後撈起，口感較為青脆，殺青時間不宜太久，能多保留營養素，提升口感。
4. 視個人飲食需求，可淋上熱油，放點鹽在青菜上面，拌勻後食用。若要提升青菜香氣、口感，可以利用爆香醬油、薑片的梅納反應（Maillard Reaction）增添口味，這是高溫烹調時化學反應產生的廚藝工法，當蛋白質與碳水化合物（醣類）成分，在攝氏120°C左右高溫時，會產生一種香醇味。🍷