

說到食品，壓根兒不需解釋，大家想必就已知道是什麼了，也不覺得它有什麼稀奇、了不起。但是一旦「食品」之前，添加「健康」二字，就會立即備受矚目、身價百倍，令人增添好奇，且急於嘗試！姑且暫時不談廣告、直銷或藥局所販賣的「健康食品」，就連平日去郵局、銀行辦事或路邊停車……時，都有可能突然冒出某位專員熱情推銷「健康食品」。現在連網路、手機也是推銷管道，更別說好心的親友團了！一聽說你身體微恙或是有某種特殊需要，就會滿帶濃濃愛心的「健康食品」來看你。再加上幾個見證人的強力推薦，讓你不小心動也會感動！報章雜誌、電視或收音機等媒體上，也充斥著「健康食品」的誘人廣告。但在另一方面，則有許多醫師、營養師、藥師、護理師等，一再告誡大眾要慎選「健康食品」，不要迷信沒有醫學科學根據或誇大不實的廣告。此外，許多人食用「健康食品」後發現是騙人的，除了成為冤大頭以外，身體越吃越糟糕。前一陣子電視報導過的黑心靈芝事件就是活生生的例子。這些亂象以及「健康食品」的迷思，提醒你我他，也就是芸芸眾生：需要對「健康食品」有正確的認識。

什麼是健康食品？

什麼是「健康食品」？顧名思義，「健康食品」是食品，不是藥品。根據美國食品藥物管理局(Food and Drug Administration)，「健康食品」是不能定義的(Healthy food is undefinable)。但是依據國內健康食品管理法第二條的法規，所謂「健康食品」，係指提供特殊營養素或具有特定之保健功效，特別加以標示或廣告，而非以治療、矯正人類疾病為目的之食品。所以，一些標榜有特殊療效、醫病的「健康食品」，皆屬非法的「健康食品」。此外，一般食品不可隨意標示為「健康食品」，只有「必須提供特殊營養素或具有特定之保健功效的食品，方可標示為健康食品」。但是，什麼是特殊營養素呢？和一般的營養素有什麼不同？在健康食品管理法的法規並未做說明。

「健康食品」標章

在台灣，「健康食品」之製造廠商或「健康食品」之進口都必須向中央機關衛生署申請查驗，以取得製造或通關許可證。之後，廠商與進口商也可向健康食品協會購買標章(註一)，如此較易取信於消費者。衛生署健字標章和健康食品協會 DNA 標章之不同在於前者是官方政府機構，而後者是官方認可的民間機構。申請前者的認證費用較高，以百萬計；申請後者的費用較低，以十萬計。所以，一般通過衛署健字的食物產品乃出自於較大型的企業，出自於一般中小型企業食物產品的採用健康食品協會 DNA 標章的較多。

食品包裝若只標示「衛署食字號」是違規的。在食品包裝上的敘述必須完整。例如：『本產品經衛署食字第 90010101 字號查驗登記認定為食品』（即為進口的錠狀、膠囊狀食品），或『本產品經衛署食字第 90010101 字號配方審查認定為食品』（即為國產函詢配方審查食品）。所以，拿到「健康食品」，第一件事情要做的是：看清楚食品標示(food label)，確認其敘述是否完整。若沒有如同以上的敘述，則是不合法的。另要注意的是：有些廠商以為將食品或產品名稱換成「保健食品」、「機能性食品」、「營養食品」、「有機食品」、「天然食品」或其他類似名稱，即可逃避健康食品管理法之管理。其實不然，

因為即使產品名稱改變，只要食品標示或廣告內容，涉及「提供特殊營養素」或「具有特定保健功效」的話，就屬於健康食品管理法的管理範圍。

健康補助食品

有一種健康食品叫做「健康補助食品」，是介於健康食品與一般食品之間，用來作為營養補給、維持健康或作為養生保健用途之食品，這也是為了保障大眾消費安全、確保產品品質，所做的一種認證。從廠商申請合法生產的審查、產品標示、指標成分(註二)的檢測、重金屬含量、農藥殘留量、細菌檢測、不當添加西藥之檢測、對生產、進口銷售之食品、做為主要食材成分及衛生安全之檢驗等，都必須符合國家衛生法規的規定，最後由中華民國健康食品協會授予認證合格證書及標章。通過認證的產品於外包裝上會貼有健康補助食品的認證標章(見右圖)，此標章為 DNA 防偽標章，消費者可依此標章作辨別。除了可以保障消費者買到的產品一定是符合國家衛生法規、且成分安全的優良產品外，同時享有新台幣三千萬元的高額產品意外責任險，讓消費者得到充分的安全與保障。這些是消費者該知道的第一道防線。

有些不肖廠商會以衛生署回覆業者申請通過與否的公文字號來取代核可字號，甚至偽造字號，企圖魚目混珠，讓消費者誤以為該產品所宣稱的療效，是經過衛生署核可。所以光有衛署食字第 00000000 號的第一道防線是不夠的，因為這最多只讓我們知道該產品是食品。

第二道防線是「健康食品許可證」，自健康食品管理法開始實施後，民眾只要認清產品是否有衛生署發給的「健康食品許可證」就可以確保產品是否合法。目前市面上有衛生署核發「健康食品許可證」的健康食品共有 68 件，編號為衛署健食字第 A00001 號～衛署健食字第 A00068 號。

目前政府並未強制健康食品檢驗認證，因此坊間才會有許多口耳相傳的銷售。消費者若要保障自己權益，除了看「健康食品」有否認證以外，因為有認證的畢竟是少數，也不要隨意食用標示不清或沒有品牌的「健康食品」。

「健康食品」的迷思

第三道防線是消費者需要釐清以下「健康食品」的迷思：

一、「健康食品」是食品，如果看到電視廣告或廣播媒體一些宣傳或誇大神奇煽動的字眼，如標榜「立即見效」、「萬能」、「最佳瘦身食品」，請別相信。沒聽過的公司或名號更要小心。因為「健康食品」除了可能作用較為溫和、副作用較少之外，絕無「立即見效」等神奇的功力。「天然」也是健康食品容易讓人怦然心動的巧語，其實天然物如曼陀羅花、夾竹桃等植物也可能含有毒性物質。所以，請記住：「天然≠安全」。

二、「健康食品」的成分可能安全無虞，但因經過一些加工程序，可能過度濃縮某特定成分而成的商品，並不能說絕對安全。食用時要小心，再好的東西若食用過量，對於健康都會造成危害，甚至需要送醫治療，成為標準的「活體實驗」。

三、將「健康食品」與藥物同時並用，務須小心。最好事先與醫師、營養師或藥師商量，以免弄巧成拙。

四、食品包裝上的用詞或媒體廣告語如「新科學之結晶」、「奇驗療法」、「別無門號」、「祖傳秘方」、「傳統療法」等，不管如何說的天花亂墜，背後可能含有未認可的藥物，可能造成意想不到的健康傷害。

五、「驚人的經驗談」、「醫師等專家為證」之用詞也要小心，可能有假。有的廠商還會徵求「見證推銷員」，為食品作不實的廣告。

六、目前「健康食品」最流行「防癌」、「抗老」之訴求，標榜產品為抗氧化酵素，可消除致病的自由基，這些宣稱等於該產品可預防大多數的疾病。但是，廠商卻沒有告訴消費者，抗氧化酵素是一種蛋白質，一吃進胃裡，馬上會分解，成為胺基酸。這跟我們平常吃蛋、奶或豆類等富含蛋白質的食物一樣，吃這些食物還更便宜呢！還有，讓許多女性趨之若鶩的膠原蛋白，也是一種蛋白質，不僅抹在臉上皮膚的吸收效果存疑，有的甚至會起過敏反應，喝下去會抗老化，更是欺騙消費者，因為一喝到胃裡也是被分解成胺基酸。

七、我們平常所吃的食物當中，本來就含有人體健康所需的營養素。實在不需花大錢去買所謂的「健康食品」！例如卵磷脂，豆漿、豆乾等豆製品或大豆當中，就富含卵磷脂。根本不需額外花費特地去採購純化的卵磷脂。又如維生素 C 片，其實檸檬、芭樂、柑桔類等水果已富含了維生素 C。 β -胡蘿蔔素(β -carotene)是人人皆知的天然抗氧化物，只要多吃富含胡蘿蔔素的食物，包括紅蘿蔔、番茄、南瓜、木瓜等蔬菜水果就可容易獲得。

最後，請永遠記得：均衡的飲食、適度的運動和心靈的健康就是真正、無形、無價的健康食品。

註一：

標章的購買屬於非強制性，產品經由健康食品協會通過認證之後，廠商可選擇購買或不購買，標章之價錢是固定的(單一價格)。購買標章之需要花費為外貼於產品的標章其數量乘以標章之單價。若不需外貼標章，則不需計費。

註二：

指標成分是指食品中特定標的成分，依食品的種類及保健功效不同而有所不同。

資料來源：

1. 中華民國健康食品協會。 網站 <http://www.hfa.org.tw>
2. 健康食品管理法。 網站 <http://health.healthonline.com.tw>
3. 消費新知消費新聞。 網站 <http://www.consumer.org.tw>