

# 營養補充品～ 你補對了嗎？

◎林口長庚營養治療科營養師 陳俞秀



**隨**著健康意識抬頭，現代人對於營養保健越趨注重。也因為坊間充斥著標榜纖體燃脂、增強免疫力等聳動標語的營養品，讓我在門診、病房也見識了五花八門的保健食品。為此我希望傳遞一個正確且常規的營養觀念。至於各類健康食品，目前有衛生福利部把關項目及圖章辨識（如表一），大家仍可依需求選購補充之。

均衡攝取六大類食物一直都是老生常談的飲食原則，天然食物多樣化的選擇也是攝取足夠營養素的主要來源（況且很多食物裡面還含有未被發現的營養素，如蔬果裡的多種植化素）。若只想靠補充單品-如蛋白質或綜合維生素等來獲取基本 DRI（國人膳食營養素參考攝取量）需求營養素，實在難以符合營養均衡原則，除非今天您是因為疾病導致飲食上有所不足或限制，否則單項營養素補充是不建議的。

若您想控制體重及改善血脂肪，落實少吃多動才是最安全無虞的方式。透過規律的運動、重力訓練來增加或維持肌肉量以延緩基礎代謝率，不僅不易復胖，也不需因為嚴格限制飲食而感到人

生無趣或因減少攝食而需額外花錢補充營養素的窘境。當然，計算熱量來控制飲食對於大多數需減重病人來講仍是重要的，與營養師配合，依照個人化的熱量建議並搭配均衡飲食的概念，讓健康減重的行動，更能持之以恆。

可能有人會想問，醫院所提供鼻胃管灌食營養品是可以作為平日飲食的來源嗎？為符合均衡飲食的需求，這些管灌食品是特別針對無法由口進食或無法由口攝取足夠營養的病人所設計的罐裝或粉狀營養配方，需依據食品衛生管理法第二十一條及「食品與相關產品查驗登記及許可證管理辦法」訂定辦理特殊營養食品查驗登記之相關規定才可販售供應。其種類繁多，不需有品牌迷思，只要衛生安全符合政府規範，營養素符合個案需求，就都是可以選用的品項。若想採取天然食物灌食，建議配合營養師的營養計畫，選用合適且足量的食材，徹底煮熟攪打並盡可能均質化（避免塞住管路）。

常見管灌營養品雖貌似牛奶，成分與一般牛奶可是大相逕庭，是可以作為鼻胃管灌食者主要的飲食來源。這類

營養品的功效不若健康食品般特殊、專一，卻是維持鼻胃管患者基本營養需求的大功臣。請記住，別為了灌食特殊健康食品而減少這些主要營養的灌食，就像一般人需正常進食一樣，不可隨意以其他健康食品（常見如：雞精、人參精等）替代之。要知道，不管是何種攝食途徑（由口進食或造口灌食等），均衡攝取足夠熱量、營養素才是維持身體健康的不二法門。

一個健康的飲食型態是需要日積月累養成，若想單靠一種配方或特殊營養品來治療疾病，或立即改善營養狀況恐過於誇大，仍建議除了食品選擇符合以下標章外，使用上仍需詢問醫師、營養師等專業人士的看法，了解自身健康狀況，才不會花了大錢又無法對症下藥，最重要的是，千萬別為了補充保健食品而捨棄了個人基本的營養需求喔！🍀

表一

健康食品標章	
主管機關	行政院衛生福利部
法源依據	健康食品管理法
標章說明	<p>「健康食品管理法」實施之後，若擬宣稱中央主管機關公告認定之保健功效者，則應依健康食品管理法相關規定申請許可，經審核通過後始得作中央主管機關公告認定之保健功效的標示或廣告，標章如圖，核准通過之「健康食品」須於產品包裝上標示健康食品、核准之證號、標章及保健功效等相關規定項目，都是經審查合格的健康食品。</p> <p>目前中央主管機關公告的保健功效共計 13 項，分別為：</p> <p>(1) 調節血脂功能、(2) 免疫調節功能、(3) 腸胃功能改善、(4) 骨質保健功能、(5) 牙齒保健、(6) 調節血糖、(7) 護肝（化學性肝損傷）、(8) 抗疲勞功能、(9) 延緩衰老功能、(10) 輔助調節血壓功能、(11) 促進鐵吸收功能、(12) 輔助調整過敏體質功能及 (13) 不易形成體脂肪功能。另外，目前中央主管機關亦有公告魚油及紅麴健康食品規格標準。</p>
相關聯結	<p>衛生福利部食品藥物管理署 電話：(02) 2787-8000，(02) 2787-8200</p> <p>網址： 健康食品查詢：</p>