

停、看、聽～ 高齡者保健食品聰明選安心吃

◎長庚科技大學保健營養系副教授 許青雲

封面故事



現職 台灣營養學會理事
中華民國肥胖研究學會理事
中華民國營養師

專長 營養學、慢性疾病營養諮詢、高齡者餐飲研發、保健食品開發

一句「呷霸沒？」，道盡了飲食對於人們生活的重視。過去農村社會最重要的一定要吃得飽，因為吃飽才有體力去農忙。近年來，隨著生物科技進步的飛快，食物所帶給人們的意義，除了吃飽提供能量、以及供給各種不同

的營養素以維持生命之外，還發現了許多不同的保健功效，例如顧眼睛的葉黃素，能增加免疫力的薑黃或是大蒜，或是標榜能夠維持腸道功能正常的益生菌等等。

從古人「醫食同源」的說法，食物本身的確有些保健功能，但是高齡者常常因為養生、疾病或是聽信網路傳言等原因，將保健食品視作為萬能仙丹，反而忽略了三餐飲食的均衡，例如認為雞湯的營養價值都在湯中，因此選擇只喝雞精來取代吃雞肉。所以高齡者若是沒有吃對食物，是無法達到應有的營養標準，更遑論網路上許多標榜保健的食品對於人體的作用是否真達其所謂的效果。根據台灣地區國民營養健康狀況變遷調查的結果顯示，高齡者的飲食中，營養素攝取不足排行前5名分別為鈣、維生素E、維生素D、鋅及鎂。如果從食物的分類來區分，攝取不足的前二名為奶類及水果類。因此，在您或幫家人選擇保健食品之前，請先評估一下，每天的飲食是否符合高齡者的每日飲食指南（圖一）。



根據衛生福利部食品藥物管理署針對健康食品管理法，認定健康食品為「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」，目前核准可宣稱的功效以及核准的標章如圖二。

整體而言，高齡者在選購保健食品時可以把握以下 3 步驟為原則：

一、了解需求

包括近期的健康檢查資料中，是否有較不正常的數據，或是有家族遺傳性的疾病史等，將這些資料與營養師或醫師進行諮詢，在完整了解飲食、藥物以

保健功效評估方法共 13 項

1. 調節血脂	8. 延緩衰老功能
2. 免疫調節	9. 促進鐵吸收功能
3. 腸胃道健康	10. 調節血壓功能
4. 骨質保健	11. 輔助調節過敏體質
5. 調節血糖	12. 不易形成體脂肪
6. 護肝（化學性損傷）	13. 牙齒保健
7. 抗疲勞功能	



▲圖二：衛生福利部食品藥物管理署核准可宣稱的功效以及核准的標章範例

及生活作息評估後，再來選擇適當的保健食品服用，此外，建議一天不要服用超過 3 種以上的保健食品。

二、比較產品

民眾在選購前最好先對產品進行了了解，尤其現在網路發達，可藉由查詢生產廠商是否可靠或是過去曾有不實的紀錄；產品上的成分標示是否完整、有無關鍵成分含量的標示等項目。如果有健康食品認證的標章，則是給予民眾多一重保障的指標。此外，特別要注意的是相類似不同廠牌的產品如果同時服用，很可能造成某個營養素過量，輕者從尿

液排出，重者會出現腹瀉、增加腎臟負擔或是產生毒性等症狀。

三、定期評估

保健食品不能取代藥物治療，亦不能取代均衡飲食。因此，在攝取某項保健食品 3 個月後，請定期追蹤健康狀況，如果沒有達到效果，請務必與您的營養師或醫師進行諮詢，畢竟食物對個體的保健功效差異性大，且食物是帶給人類健康而非以治療為目的。同時也提醒一下，「吃飯」是件令人快樂的過程，在吃飯時盡量選擇各種食物，同時兼顧美味與均衡。🍴



營養不良
肌少症報到



降血壓
飲食妙方

掃描 QR code
可觀看影片

