



# 保健食品的迷思

衛生福利部臺北醫院 李佩霓營養科主任

# 個人簡介



李佩霓 營養師

\*現職 衛生福利部臺北醫院 營養科營養師兼科主任

\*學歷

台北醫學大學保健營養學系 碩士畢業

台北醫學大學保健營養學系 學士畢業

\*證照

高考營養師證書

合格加護病房認證營養師

合格糖尿病衛教人員

新北市糖尿病共同照護網

腎臟專科營養師

營養醫療專科營養師證書(TSPEN核發)

新北市長照服務人員證明

長期照護專業人員Level 3

長期照護專業人員Level 2

長期照護專業人員Level 1

食品安全管制系統進階訓練班[60-B]

食品安全管制系統基礎訓練班[60-A]

保健食品初級工程師

# 大綱

保健食品的迷思 → 有吃有保健？

保健食品 VS 健康食品

最常見的保健食品問題大公開！

益生菌越多越好？

益生菌、B群、C的食用迷思



# 大綱

保健食品的迷思→有吃有保健?

保健食品 VS 健康食品

最常見的保健食品問題大公開!

益生菌越多越好?

益生菌、B群、C的食用迷思



# 保健食品不等於藥品!

- 保健食品畢竟屬於食品等級，不是藥品，在使用時注意以下幾個迷思
- 錯把保健品當藥吃
- 期待一吃就有效
- 治標不治本
- 小孩才做選擇，我全部都要→小心越補越傷身
- 出國一直買，回家吃吃吃

# 大綱

保健食品的迷思 → 有吃有保健？

**保健食品 VS 健康食品**

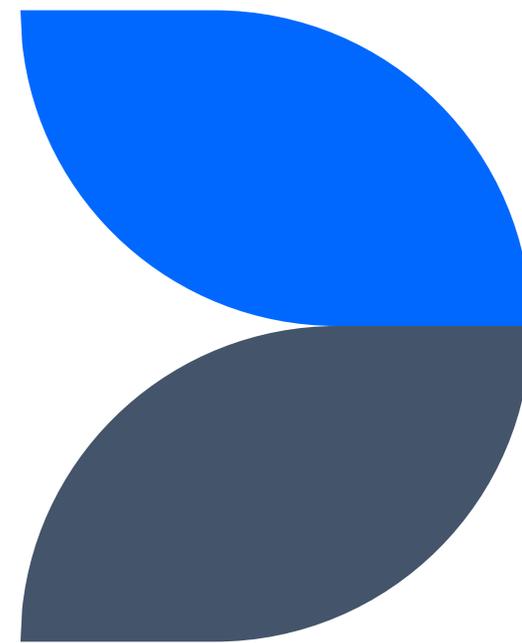
最常見的保健食品問題大公開！

益生菌越多越好？

益生菌、B群、C的食用迷思



# 健康食品、保健食品大不同



# 健康食品概說

- 「健康食品管理法」於八十八年八月三日施行後，「健康食品」乙詞已成為法律名詞，法律上之定義為「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」。
- 食品（包括坊間所稱保健食品）未取得衛生福利部健康食品查驗登記許可證，而宣稱為「健康食品」或具健康食品之保健功效者，則依違反健康食品管理法，移送法辦，而坊間所稱之「保健食品」，其實就是一般食品，僅能做為營養補充，兩者並不相同。
- 核准通過之「健康食品」須於產品包裝標示健康食品、核准之證號、標章及保健功效等相關規定項目，但仍不得述及醫療效能、虛偽不實、誇張或超出許可範圍之保健功效。

# 保健食品概說

- 保健食品→有助健康維持的「一般食品」
- 保健食品在法律定義上屬於「一般食品」，受到食品法的規範，因此不得宣稱功效
- 相較於經過嚴格檢驗，具有特定功效的健康食品，保健食品的定位更接近「營養補充品」，幫助現代人補足飲食失衡產生的營養缺口，進而維持健康的生理狀態

# 如何取得健康食品標章（小綠人標章）？

## 認識健康食品雙軌制

### 認識健康食品雙軌制



**第一軌：個案審查(240天)**  
通過後根據產品不同，可宣稱14種保健功效：  
調節血脂、護肝、抗疲勞、免疫調節.....等



**第二軌：規格標準審查(120天)**  
僅魚油、紅麴適用，通過後可分別宣稱2種保健功效：  
「降低血中三酸甘油酯」、「降低血中總膽固醇」

# 小綠人標章第一軌：個案審查

- 業者需依衛福部食藥署公告之實驗方法，透過縝密實驗檢驗產品功效及安全性，並整理及備妥各種佐證資料，提出申請
  - 衛福部開始一連串審查工作
  - 包含產品分類、功效及成分分析、科學實驗驗證、文件審查等（耗時約240天）。
  - 通過個案審查後，**產品將獲得「衛部健食字號」**，並**依據產品分類不同**，得以宣稱右側14種功效
1. 調節血脂
  2. 胃腸功能改善
  3. 護肝
  4. 免疫調節
  5. 骨質保健
  6. 不易形成體脂肪
  7. 抗疲勞
  8. 輔助調整過敏體質
  9. 調節血糖
  10. 延緩衰老
  11. 牙齒保健
  12. 促進鐵吸收
  13. 輔助調節血壓
  14. 關節保健（草案）

# 小綠人標章第二軌：規格標準審查

- 針對科學上已經明確具有保健功效，且符合下列4個條件的成分，開放規格標準審查，審查流程比較簡單，耗時也比較短（約120天），通過規格標準審查後，產品將獲得「**衛部健食規字號**」。
1. 傳統長久供飲食經驗安全無疑慮
  2. 功效機轉明確
  3. 有效成分明確
  4. 已建立有效成分之分析方法

目前符合上述標準的成分只有**魚油和紅麴**，取得「**衛部健食規字號**」後可以宣稱以下保健功效：

- 魚油類產品**：本產品可能有助於降低血中三酸甘油酯；其功效乃由學理得知，非由實驗確認。
- 紅麴類產品**：本產品可能有助於降低血中總膽固醇；其功效由學理得知，非由實驗確認。

健康食品標章 (小綠人標章)	第一軌：個案審查	第二軌：規格標準審查
標章圖示		
審查時間	約240天	約120天
審查費用	25萬元 (初審8萬+複審17萬, 不含領證費及檢驗費)	8萬元 (不含領證費及檢驗費)
核發字號	衛部健食字號 (衛署健食字第A00000號)	衛署健食規字號 (衛署健食規字第000000號)
適用產品	所有產品皆可申請	僅魚油、紅麴適用
可宣稱功效	依據產品分類不同, 可以宣稱14種功效	魚油跟紅麴可以分別宣稱降低血中三酸甘油酯、降低血中總膽固醇的功效

# 健康食品就一定比較健康嗎？ 我該吃健康食品嗎？

由於小綠人標章是針對產品的功效及安全性審查，不會特別分析成分組成，因此**健康食品也可能含有糖分、香料、化學合成原料等成分**，長期補充可能造成代謝負擔。因此無論是補充健康食品、保健食品或是一般食品，都**一定要仔細查看營養標示，選擇化學添加少、成分天然的產品，才能吃得健康。**

# 大綱

保健食品的迷思 → 有吃有保健？

保健食品 VS 健康食品

**最常見的保健食品問題大公開！**

益生菌越多越好？

益生菌、B群、C的食用迷思



# 保健食品的迷思

在現代生活中，保健品(食品)已經成為許多民眾維持健康的一部分。然而如何正確使用保健品(食品)來獲得最大效益，對於許多民眾可能仍感到困惑。以下就針對幾個常見問題，提供相關專業建議。



# 常見問題一：保健品一天可以吃多少種？

- 每天吞食那麼多的保健品真的有效，抑或只是心理作用呢？有人說一天不可超過 4 種，也有人說不可超過 5 種，以專業角度來說，吃保健品不應以數量為主，而是以需求為主。
- 由於人體每天都會進食，會攝入一定程度的營養素，若是生活作息一直都很有規律，且營養均衡的人，確實有可能不需要。但現代人大多生活壓力大，加上常外食、熬夜、環境污染、食物來源等不可掌握的因素，身體需要額外營養補充，所以要吃多少保健品主要還是因人而異，專業人士會根據個人的健康狀況、營養需求和飲食習慣去做評估。

## 1 保健品一天可以吃多少種？

吃保健品不應以數量為主，而是以需求為主，若自身狀況多建議詢問專業人士，4~5 種也是安全的。

## 2 保健品吃太多可以嗎？

任何東西過量都是不好的，千萬不要覺得保健品吃多了就可以快速有效，衛福部訂定了「國人膳食營養素參考攝取量」，讓大家可以依循參考。

# 保健食品營養標示



# 保健食品營養標示

## 含維生素礦物質錠狀膠囊的營養標示

1. 產品的劑型為「**膠囊或錠劑**」，且有**添加維生素或礦物質(營養添加劑/添加物)**
2. 每份+每日參考百分比，需標出宣稱的維生素或礦物質，比如維生素C、鐵等
3. 八大營養素**非必要**標示，如果要自願標需放在維生素礦物質「之後」
4. **維生素A、維生素D和維生素E**，單位除毫克/微克，要同時加註國際單位(IU)。

## 含維生素礦物質錠狀膠囊的營養標示

營養標示		
每一份量	類(或錠、粒)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
維生素 <sup>(1)</sup>	毫克或微克	%
礦物質	毫克或微克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量		

\*參考值未訂定

註1：維生素A、維生素D及維生素E應另加註明國際單位(IU)之含量標示。

營養標示		
每一份量	1錠	
本包裝含	60份	
	每份	每日參考值百分比
維生素C	300毫克	300%
維生素E	6.7毫克α-TE(10IU)	52%
鋅	1毫克	7%
<b>每份量其它成分含量</b>		
玫瑰果萃取物	15毫克	
西印度櫻桃萃取物	9毫克	
*參考值未訂定		

## 含有非營養素成分標示方法

# 營養素包括那些？非營養素頁列在哪裡？

1. 「**營養素**」的詳細範圍，包括蛋白質(含胺基酸)、脂肪(含EPA/DHA)、碳水化合物(含纖維)、維生素(含葉黃素)、礦物質，以上須標示於營養標示「框格內」。舉例：葉黃素目前被歸類維生素類，因此若要標示葉黃素的含量需寫在營養標示框格內，鈉之後。
2. **非屬營養素者**，若要自主標示，須標示於營養標示「框格外」或有明顯區分，比如薑黃素、花青素、免疫球蛋白、乳鐵蛋白、玉米黃素、XX萃取物等，請不要列在營養標示欄位內。舉例：若要標示「金盞花萃取物」的含量，需寫在營養標示框格外，獨立標出；若是寫「金盞花萃取物(含葉黃素)」，因同時宣稱含有葉黃素，葉黃素的含量需要一併標出且寫在營養標示「框格內」。

## 營養素

A：一般營養學上，營養素係指存在於食物內，能用於維持並建造身體組織、提供能源，調節新陳代謝者，故廣義而言，蛋白質類（各胺基酸、支鏈胺基酸）、脂肪類（飽和及不飽和脂肪酸、EPA、DHA、 $\omega$ -3 脂肪酸、支鏈脂肪酸、中鏈脂肪酸等）、碳水化合物類（單、雙、多醣類、膳食纖維）、維生素類（維生素A、類胡蘿蔔素、視網醇、D、E、K、C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、菸鹼素、泛酸、葉酸、生物素、膽素、肌醇、葉黃素）、礦物質類（鈣、磷、鈉、氯、鉀、硫、鎂、鐵、碘、氟、鋅、銅、鉻、硒、錳、鈷、鉬、硼、鎳、矽、錫、鈮）等均屬之，以及得列於

營養標示		
每份量 1 粒 本包裝含 30 份		
每份	每日參考值百分比	
維生素E	3.4 毫克 α-TE(5IU)	26 %
葉黃素	10 毫克	
· 參考值未訂定		
其他成分(每份)		
金盞花萃取物(含葉黃素)	60 毫克	
生物鹼萃取物(含木犀草素)	14.2 毫克	
紅藻萃取物(含蝦紅素)	30 毫克	
智利酒果萃取物	20 毫克	
山桑子萃取粉	40 毫克	



營養標示			
每份量 1 粒 本包裝含 60 份			
每份	每日參考值百分比		
維生素A	450 微克 RE(1500IU)	64.4 %	
維生素B1	0.6 毫克	42.9 %	
維生素B2	0.5 毫克	31.3 %	
維生素B6	0.6 毫克	37.5 %	
維生素C	12 毫克	12.0 %	
維生素E	1.2 毫克 α-TE(1.8IU)	9.2 %	
菸鹼胺酸(B3)	3.0 毫克	16.7 %	
泛酸(B5)	4.6 毫克	91.6 %	
EPA	20 毫克	*	
DHA	13 毫克	*	
葉黃素	16 毫克	*	
玉米黃素	3.2 毫克	*	

應往上移



## 常見問題二：保健品吃太多可以嗎？

雖然營養素對人體是必需品，但任何東西過量都是不好，保健品也是如此，千萬不要覺得吃多了就可以快速有效，例如維生素 A 吃過量會累積毒素造成毒性，因此衛福部訂定了「國人膳食營養素參考攝取量」，讓大家可以依循參考。

若吃過量了會有什麼影響的話，例如說可能為了美白而過量攝取維生素 C，可能會有消化問題，嚴重者甚至導致腎結石；或為了健身大量攝取高蛋白粉，可能對腎臟造成負擔，導致腎功能受損。



# 保健食品，多食無益

食品標示輕鬆學-包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示

## 包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品須加標之警語



須於外包裝顯著處加註「一日請勿超過○顆（或錠、粒）」及「多食無益」之警語。

★「一日請勿超過○顆（或錠、粒）」應依照《食品添加物使用範圍及限量暨規格標準》之限量標準，並以產品所含維生素、礦物質之含量換算之。

播放 (k)

食品標示輕鬆學-包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示

## 標示、宣稱維生素、礦物質之生理功能詞句



包裝維生素、礦物質類之錠狀、膠囊狀食品，標示、宣稱維生素、礦物質之生理功能，其每日最低攝取量需達每日參考值15%以上。

項目	適用對象	四歲以上 (無特定族群)	一歲至三歲	孕乳婦
維生素A <sup>(1)</sup>		700微克 RE	400微克 RE	600微克 RE
維生素B <sub>1</sub>		1.4毫克	0.6毫克	1.1毫克
維生素B <sub>2</sub>		1.6毫克	0.7毫克	1.2毫克
維生素B <sub>6</sub>		1.6毫克	0.5毫克	1.9毫克
維生素B <sub>12</sub>		2.4微克	0.9微克	2.6微克
維生素C		100毫克	40毫克	110毫克
維生素D		10微克	5微克	10微克
維生素E <sup>(2)</sup>		13毫克 α-TE	5毫克 α-TE	14毫克 α-TE

以無特定族群為例

產品宣稱維生素D生理功能詞句，則每日最低攝取量，至少要1.5微克。

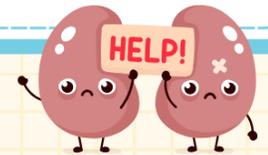
(=10微克×15%)

# 常見問題三：吃保健食品會傷腎嗎？

現代人長期習慣食用保健食品，包括調養體質、改善過敏、減肥或增強性功能等，但在挑選的同時也要重視保健品的品質和安全性，可以留意保健品的來源和檢驗證明，最重要就是不要跟風一起買，購買前應該要諮詢專業人士，並在專業指導下進行食用，才能吃了不傷身。

## 3 吃保健食品會傷腎嗎？

挑選保健品時留意其來源和檢驗證明，最重要就是不要跟風購買，購買前應該要諮詢專業人士，並在專業指導下進行食用。



# 常見問題四：保健品可以一起吃嗎？

正常情況下，保健品通常是可一起食用，但要注意相同的營養素或成份，避免重複攝取導致過量。另外有些成份會相互作用導致不良反應，例如鐵和鈣，兩者會互相競爭與影響，同時攝取可能降低兩者吸收率；或是維生素E與魚油，兩者交互作用後彼此會降低濃度，影響功效。

## 4 保健品可以一起吃嗎？

保健品通常都是可以一起食用的，但要注意成分避免過量攝取，或是有些成份會相互作用導致不良反應。



# 常見問題五：保健品可以空腹吃嗎？什麼時候吃最好？

- 保健品任何時候都可以吃，只要有吃就有補充到營養，但要最大程度的提高吸收率的話，不同時間點吃還是有差喔！
- 水溶性維生素如維生素 B、C 等，飯前服用可以更好吸收
- 脂溶性維生素 A、D、E、K 等，則建議在飯後補充，因其需溶解在脂肪中被腸道吸收
- 鈣片最好在飯前服用，以避免與食物中的草酸結合，影響吸收
- 但若是要補鈣最主要目的是助眠的話，可在睡前兩小時服用

## 5 保健品可以空腹吃嗎？什麼時候吃最好？

其實保健品任何時候都可以吃，但要最大程度提高吸收率的話，不同時間點吃還是有差喔！

例子：水溶性維生素如維生素 B、C 等，飯前服用可以更好吸收脂溶性維生素 A、D、E、K 等，建議飯後補充，因其需溶解在脂肪中被腸道吸收



# 常見問題六：保健食品跟藥隔多久吃？

建議保健食品和藥物之間最好相隔一至兩小時，以避免保健食品中的成分與藥物相互作用，降低不良反應的風險，並確保藥物的吸收和效果不受影響。像大眾最普遍最常吃的魚油，就不可以跟抗凝血藥物（Warfarin）或阿斯匹靈（Aspirin）一起食用，否則可能影響抗凝血及血小板之功能。

## 6 保健食品跟藥隔多久吃？

保健食品和藥物之間最好相隔一至兩小時，以避免保健食品中的成分與藥物相互作用，降低不良反應的風險，並確保藥物的吸收和效果不受影響。

例子：魚油，不可以跟抗凝血藥物（warfarin）或阿斯匹靈（Aspirin）一起食用，否則可能影響抗凝血及血小板之功能。



# 常見問題七：保健品過期可以吃嗎？

- 買了保健品後很常忘記吃而放到過期。還未開封過的保健品，可以看外包裝上標明的最佳保存期限，若已明顯變質的話最好不要使用。
- 若保健品一旦開封，由於已經接觸外界環境，其功效會隨時間和儲存方式而逐漸降解，讓保質期會大幅縮短，因此**保健品一旦開封建議在 3 個月內食用完畢**。

## 7 保健品過期可以吃嗎？

留意外包裝上的最佳保存期限，若已明顯變質的話最好不要使用。而一旦開封過的保健品建議在 3 個月內食用完畢。



# 常見問題八：保健品需要吃一輩子嗎？

- 每個人吃保健品的目的不一樣，有些人因為飲食習慣或喜好的關係，鮮少攝取到某些營養素，或是身體出現一些狀況需要加強調養
- 建議先了解體內缺乏的營養素，再對症下藥。保健品不一定得吃一輩子，若日常飲食攝取足夠的營養、生活作息也正常，也可以回歸一般正常飲食

## 8 保健品要吃一輩子嗎？

建議先和專業人士了解自己的飲食習慣、身體狀況，有足夠的資訊才能評估是否需要補充保健品，再來決定吃的時長。



# 常見問題九：保健品吃多久有效？

- 保健品不是急救藥，不會吃幾天就有立即效果，一般來說需要食用 3~6 個月後，加上適時的調整，才能達到一定的效果。
- **紅麴相關健康食品**-根據營養實證文獻回顧，若有一定與降血脂類似功能性，需**半年至9個月以上並搭配均衡飲食**，才能達到一定效果

## 9 保健品吃多久有效？

保健品不是急救藥，不會吃幾天就有立即效果，一般來說需要食用 3~6 個月後，加上適時的調整，才能達到一定的效果。

# 常見問題十：什麼人不能吃保健品？

- 大部分人都可以吃保健品，但有特殊狀況的人在這方面則需要特別注意
- 例如懷孕或哺乳期的女性、慢性疾病、服用特定藥物、過敏反應等狀況者，在食用前都建議先諮詢醫生，避免影響其效果或增加不良反應的風險。

## 10 什麼人不能吃保健品？

大部分其實都可以吃保健品，但有特殊狀況的人食用前建議先諮詢醫生，例如懷孕或哺乳期的女性、慢性疾病、服用特定藥物、過敏反應等。



# 食品藥物亂吃一通，小心惹禍上身

 <p>鈣片</p> <p>食品</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>降低吸收率，建議鈣片空腹服用吸收較好。</p>	 <p>銀杏</p> <p>情緒改善劑 (Trazodone)</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>增加藥品的副作用。</p>	 <p>部份 抗生素</p> <p>牛奶</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>降低藥物吸收。</p>	 <p>乳酸菌</p> <p>部份 抗生素</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>乳酸菌可能會被抗生素殺死而無效。</p>
 <p>咖啡（或可樂）</p> <p>感冒藥 (含支氣管擴張劑) 如 theophylline</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>藥理作用會加成，造成噁心、心悸。</p>	 <p>燕麥麩</p> <p>降血脂藥</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>減少藥品吸收，而降低藥品療效。</p>	 <p>甲殼素</p> <p>維他命 A、D、E、K或魚油</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>可能會減少油脂性維生素的吸收。</p>	 <p>魚油 (或銀杏、酒精)</p> <p>阿斯匹靈</p>	<p><b>小心</b> 犯沖</p> <p>增加出血的風險。</p>

# 食品藥物亂吃一通，小心惹禍上身

- 食品、藥物相剋圖解
- 鈣片VS食品
  - 小心犯沖：降低吸收率，建議鈣片空腹服用吸收較好
- 咖啡（或可樂）VS感冒藥（含支氣管擴張劑）如theophylline
  - 小心犯沖：藥理作用會加成，造成噁心、心悸
- 酒精VS阿斯匹靈
  - 小心犯沖：增加胃出血機會。
- 維他命E（每天超過400IU）VS抗凝血劑華法林
  - 小心犯沖：增加嚴重出血的風險，心血管病患請注意
- 銀杏VS情緒改善劑（Trazodone）
  - 小心犯沖：增加藥品的副作用。
- 燕麥麩VS降血脂藥
  - 小心犯沖：減少藥品吸收，而降低藥品療效
- 酒精VS胰島素
  - 小心犯沖：增加低血糖的風險，糖尿病患請注意。

# 食品藥物亂吃一通，小心惹禍上身

- 維他命K（綠色花椰菜、甘藍菜、未發酵的綠茶、豬肝）VS抗凝血劑華法林
  - 小心犯沖：影響抗凝血效用→穩定維生素K飲食
- 部份抗生素VS牛奶
  - 小心犯沖：降低藥物吸收
- 甲殼素VS維他命A、D、E、K或魚油
  - 小心犯沖：可能會減少油脂性維生素的吸收
- 丹蔘（或銀杏、當歸、甘菊茶）VS抗凝血劑華法林
  - 小心犯沖：增加嚴重出血的風險。
- 香蕉VS心血管用藥（ACE抑制劑）
  - 小心犯沖：血鉀（鉀離子）過度升高，可能影響心臟功能

# 食品藥物亂吃一通，小心惹禍上身

- **乳酸菌VS部份抗生素**
  - 小心犯沖：乳酸菌可能會被抗生素殺死而無效
- **魚油（或銀杏、酒精）VS阿斯匹靈**
  - 小心犯沖：增加出血的風險。
- **蜂王乳VS抗凝血劑華法林**
  - 小心犯沖：增加嚴重出血的風險
- **蔓越莓汁VS抗凝血劑華法林**
  - 小心犯沖：增加嚴重出血的風險，心血管病患請注意
- **諾麗果汁VS抗凝血劑華法林**
  - 小心犯沖：影響抗凝血效果，發生血栓的可能性提高

# 食品藥物亂吃一通，小心惹禍上身

- 人蔘VS心衰竭與心律不整治療劑 ( Digoxin )
  - 小心犯沖：會影響藥品在血中的濃度，心血管病患請注意。
- 葡萄柚汁VS鈣離子阻斷劑 ( 如：Felodipine,Nifedipine )
  - 小心犯沖：增加藥品在體內的濃度，提高副作用發生的可能性。
- 葡萄柚汁 ( 蘋果汁、柳橙汁 ) VS部份抗組織胺 ( 如：Fexofenadine )
  - 小心犯沖：可能減少藥品在體內的吸收，降低療效。
- 乳酪 ( 或臘腸、香腸、醬油 ) VS巴金森症治療劑(selegiline)
  - 小心犯沖：血壓升高。
- 人蔘VS利尿劑
  - 小心犯沖：降低藥物療效。
- 葡萄柚汁 ( 或柚子汁 ) VS部份免疫抑制劑
  - 小心犯沖：增加藥品在體內的濃度，增加藥品對人體的副作用。



# 食品藥物亂吃一通，小心惹禍上身

- **葡萄柚汁VS標靶治療劑 ( Lapatinib )**
  - 小心犯沖：增加藥物副作用。
- **乳酪 ( 或牛奶、香腸 ) VS單胺氧化酵素**
  - 小心犯沖：血壓升高。
- **部份紅麴製品VS降血脂藥 ( statin類 )**
  - 小心犯沖：藥理作用相似，可能會增加肝臟副作用。
- **葡萄柚汁VS化療劑 ( Etoposide )**
  - 小心犯沖：減少藥品在體內的吸收，降低療效。
- **維生素A酸 ( Acitretin ) VS酒精**
  - 小心犯沖：容易延長維生素A酸在體內停留的時間(導致畸胎)。



# 大綱

保健食品的迷思→有吃有保健?

保健食品 VS 健康食品

最常見的保健食品問題大公開!

**益生菌越多越好?**

益生菌、B群、C的食用迷思



# 益生菌菌數越多、存活率越高，效果更顯著？

A1：**錯！**選擇益生菌應看「**菌株**」而非「菌數」和「菌種」，菌株編號是益生菌的身分證，查看是否具科學文獻以及相關功效，不同菌株對人體的效用也會差很多。菌數也不是越多越好，還是要看實驗有效劑量，科學實驗的效果不彰，甚至沒有科學實驗，菌數超高也沒有意義。而研究顯示，益生菌的攝取時間對效果影響不大，主要配合作息、飲食、運動、壓力狀況才能穩定發揮。

# 大綱

保健食品的迷思→有吃有保健?

保健食品 VS 健康食品

最常見的保健食品問題大公開!

益生菌越多越好?

益生菌、B群、C的食用迷思



# 服用維生素C對感冒恢復和緩解很有幫助？

A2：**錯！**根據國際研究，在感冒後才攝取C，並不會緩解感冒症狀或較快康復。對短時間內承受巨大生理壓力的人，攝取維生素C可以降低感冒風險，但對一般人則效果有限。另外，C能將鐵質還原成人體吸收的**鐵離子**，因此建議一起攝取。

# 合成B群與天然B群吃起來都一樣？

A3：**錯！**雖然合成B群在化學結構上與天然B群相似，並提供類似營養效益，但多數研究表明，**天然B群有較高的生物利用率**。維生素B有8種，作用不盡相同，B1跟B2提神效益較好、B6能將色氨酸轉化為血清素有助舒眠、B5跟B12對造血很有幫助，因此B群的組合也很重要。

## 貼心小提醒

現代人習慣透過保健品維持健康，但不當的食用方式和用量，不只達不到預期的效果，還瘦了荷包，更甚者可能會傷害身體。記住，購買時除了重視品質和食用方式，最好經過專家評估和指導，才能發揮保健品的最大效益喔！

# B群家族 8大超強功能

維生素B群可助人體代謝、促進能量轉換，B群間會相互加成、適合綜合補充



**B1** 輔助醣類、脂質、蛋白質熱量轉換，維持能量代謝運作

**B6** 參與色胺酸及GABA合成，穩定情緒、舒壓

**B2** 維持能量正常代謝，維持皮膚及黏膜健康

**B7** 幫助脂質代謝中酵素反應的進行

**B3** 增進神經系統、消化系統健康

**B9** 製造紅血球不可或缺的物質

**B5** 保護細胞與組織器官免受過氧化物攻擊產生的傷害

**B12** 舒緩神經腫脹及刺激

## B群除了提神，竟還能紓緩憂鬱情緒？

8種B群知多少，馬上就來為你解答！

- **維生素B1**：輔助醣類、脂質、蛋白質的熱量轉換，維持能量代謝的運作。
- **維生素B2**：與維生素B1一樣，維持能量正常代謝，此外也助於維持皮膚及黏膜的健康。嚴重缺乏維生素B2為使維生素B6代謝受損。
- **菸鹼素B3**：維持能量代謝、增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
- **維生素B6**：參與色胺酸及GABA的合成，能幫助穩定情緒、舒壓、助眠。
- **葉酸B9**：幫助核酸與核蛋白形成，是製造紅血球不可或缺的物質；L型甲基葉酸可幫助血清素、多巴胺與正腎上腺素分泌，能幫助穩定情緒。
- **維生素B12**：有助於紅血球的形成，增進神經系統的穩定及健康，舒緩神經腫脹及刺激。
- **生物素B7**：參與體內5種酵素反應，而最重要的功能是當作輔酶來幫助脂質代謝中酵素反應的進行。
- **泛酸B5**：能量代謝中是重要的角色，若卻乏會容易疲倦，同時也泛酸被證實具有增加細胞內麩胱甘肽 (glutathione) 含量，保護細胞與組織器官免於遭受過氧化物攻擊所產生的傷害。



# 天然 vs 合成

## 天然B群

主要從食物中萃取  
全穀類、堅果、豆類  
和蔬菜等



與人體的吸收代謝  
過程相符

通常較容易吸收  
但相對較不穩定

來源

特性

吸收  
效率

## 合成B群

人工製造  
透過化學合成



可產出高純度或  
特定劑量

分子結構雖與天然B群  
相似，但即使劑量高，  
吸收效率仍較低

## 天然B群跟合成B群的差別？

天然B群主要是從全穀類、堅果、豆類和蔬菜等食物中萃取出來的，與人體的吸收代謝過程相符，通常較容易吸收，但是相對較不穩定。

合成B群是透過化學合成的方法人工製造，特性是可以生產出高純度或特定劑量，雖然合成B群的分子結構上與天然B群相似，但終究不是從天然食物萃取的，所以即使劑量高，但是吸收效率較低。

## B群需求補充懶人包

### 哪些族群可以目的性挑選？

- 需要助睡眠可以選擇以B6、B12為主的B群。
- 需要肌肉舒緩可以選擇B1、B6、B12來幫助神經放鬆。
- 需要備孕可以選擇葉酸、B6、B12幫助胎兒正常發育生長。
- 需要體重控制可以選擇B1、B2來幫助提升代謝，增加生物素也能促進脂質代謝。

### 身體需求對應要補充的B群才有效！

- 身體疲勞無力、食慾不振：B1、B2、菸鹼素B3
- 常有酒局：B1、B2、菸鹼素B3
- 輔助醣類、脂質代謝：B1、B2、菸鹼素B3、泛酸
- 嘴破、口角炎：B2、菸鹼素B3
- 暈眩、心情鬱卒：B6、葉酸B9、B12
- 有備孕打算的女性：B6、葉酸B9、B12
- 睡眠品質不佳：菸鹼素B3、B6、B12
- 貧血、容易疲倦：B6、葉酸B9、B12
- 皮膚乾燥、易落髮：生物素、泛酸

# 有這些生活習慣 你更需補B群!

## 不良生活習慣

如**熬夜/抽菸**，會因腎上腺素分泌多持續消耗B6、B12、B9，導致不易入睡

## 咖啡因攝取過量者

咖啡因會加速維生素B排出，建議兩者要間隔1-2小時

## 過量飲酒

阻礙維生素B群吸收，代謝酒精時也需維生素B支援。如攝取不足又飲酒將惡化

## 特殊情形—用藥

- 避孕藥** 影響B2的吸收
  - 抗生素** 破壞腸道菌叢影響B6合成
  - 利尿劑** 加速B群排出而影響吸收
- 

## 日常飲食如何攝取B群？

- 維生素B1：雞肉、鮭魚、糙米
- 維生素B2：豬肝、麥片、乾香菇
- 菸鹼素B3：巴西蘑菇、乾香菇、花生
- 維生素B6：乾海帶芽、葵瓜子、乾木耳
- 葉酸B9：鷹嘴豆、豬肝、毛豆
- 維生素B12：蜆仔、九孔、紫菜
- 生物素：牛肝、雞蛋、鮭魚
- 泛酸：豬肝、雞胸肉、雞蛋

**高B群食物這樣補**

cofit.

**B1**  
雞肉、鮭魚、糙米

**B2**  
豬肝、麥片、乾香菇

**B3**  
巴西蘑菇、乾香菇、花生

**B5**  
豬肝、雞胸肉、雞蛋

**B6**  
乾海帶芽、葵瓜子、乾木耳

**B7**  
牛肝、雞蛋、鮭魚

**B9**  
鷹嘴豆、豬肝、毛豆

**B12**  
蜆仔、九孔、紫菜

# 抗發炎飲食基本心法~均衡飲食是王道，我的健康餐盤

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

**乳品類**  
每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯

**水果類**  
每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

**蔬菜類**  
菜比水果多一點  
當季且1/3選深色

**堅果種子類**  
堅果種子一茶匙  
每天1份堅果種子  
約杏仁果5粒、腰果5粒、花生10粒

**豆魚蛋肉類**  
豆魚蛋肉一掌心  
豆>魚>蛋>肉類

**全穀雜糧類**  
飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

### 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

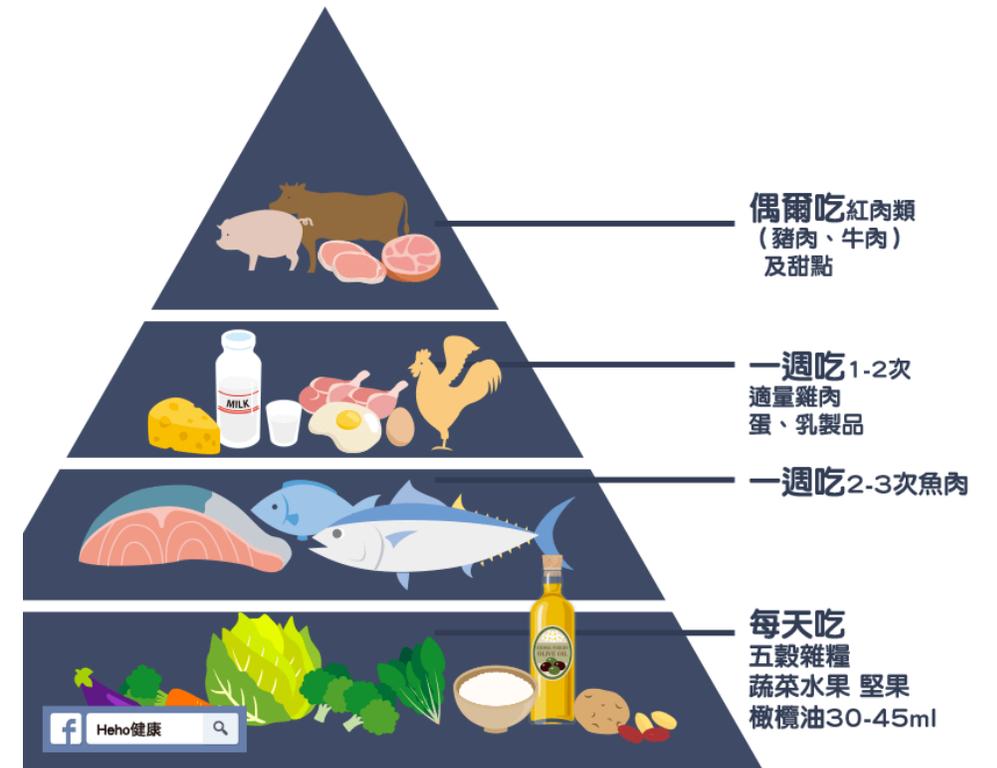
### 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

### 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

## 適合台灣的「地中海飲食金字塔」



# 我的健康餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

## 我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

## 我的健康餐盤



**1 好**  
吃得下  
食材選軟嫩  
好嚼好吞下

**2 好**  
吃得夠  
少量又多餐  
吃夠才營養

**3 好**  
吃得對  
食物 6 大類  
天天都吃對

**1 巧**  
吃得巧  
烹調小技巧  
餐餐更美味



# 飲食4撇步 吃出抵抗力！



1

用餐時先吃蔬菜



2

菜肉相伴取代大肉塊



3

多點一份燙青菜



4

讓水果隨手可得

## 衛生福利部 臺北醫院健康 管理中心

本專案為共同檢查項目 + 任選 01 02 03 04 其中1項 **公教8000元專案**



### 共同檢查項目

血液檢查	全套血液常規檢查
腫瘤標記	AFP肝癌、SCC鱗狀上皮細胞癌 男：PSA 攝護腺癌 女：CA-125 卵巢癌
骨質密度檢查	雙光能3部位骨質密度檢查

### 01 檢查項目

#### 低劑量肺癌篩檢

胰臟癌檢查 IRE1胰蛋白酶

### 02 檢查項目

#### 掌握心臟鈣化指數

胰臟癌檢查 IRE1胰蛋白酶

### 04 檢查項目

#### 血管內皮功能超音波

腹部超音波、頸動脈超音波

### 03 項目 內容

醫師理學診察	身體檢查與評估
一般生理檢查	身高、體重、血壓、視力
血糖檢查	飯前血糖、醱化血色素
尿液檢查	全套尿液常規檢查
腎功能	尿素氮、肌酸肝、尿酸
心臟功能	LDH、CPK
肝膽功能	GOP、GPT、鹼性磷酸酶 Alk-P、丙種球蛋白r-GT 總膽紅素、直接膽紅素
電解質	鈉、鉀、鈣、磷、氯
血脂肪	膽固醇、三酸甘油脂、 高密度脂蛋白、低密度 脂蛋白
儀器檢查	心電圖、胸部X光、腹部超音波
電腦斷層檢查	<input type="checkbox"/> 頭 <input type="checkbox"/> 頸 <input type="checkbox"/> 腹 <input type="checkbox"/> 骨盆腔 任選1



# 衛生福利部 臺北醫院健康 管理中心



## 健康好漾

Live Healthy and Beautiful

專案價16,500元

找到我的運動效能模式  
心肺健康 青春好漾

檢查項目	內容	檢查項目	內容
醫師理學診察	身體檢查與評估	營養素	維生素D
一般生理檢查	身高、體重、視力、腰圍、BMI、血壓、Inbody等	甲狀腺功能	甲狀腺刺激素免疫分析TSH
眼壓測定	眼球內壓力檢查	心血管檢查	乳酸脫氫酶LDH、肌酸胺酶CPK、高半胱胺酸、C反應蛋白
血液檢查	全套血液常規檢查	癌症檢查	胚胎抗原CEA、鱗狀上皮細胞癌SCC、鼻咽癌EB VCA IgG、胃癌CA-724、肝癌Galad Score、胰蛋白酶組IRE1 女：卵巢癌CA125、乳癌CA-153 男：攝護腺癌 PAP、PSA
尿液檢查	全套尿液常規檢查	心律檢查	靜式心電圖
肝膽功能	GOP、GPT、總蛋白、白蛋白、白蛋白/球蛋白、鹼性磷酸酶Alk-P、丙種球蛋白r-GT、總膽紅素、直接膽紅素等	X光檢查	胸部
腎功能	尿素氮、肌酸肝、尿酸	超音波	腹部
血脂肪	膽固醇、三酸甘油脂、高密度膽固醇、低密度膽固醇	心肺檢測	極度踏車運動檢查 評估心肺功能、體能及耐力
血糖檢查	飯前血糖、醣化血色素		
胰臟功能	胰澱粉酶		
血電解質	鈉、鉀、鈣、磷、氯		
骨質密度	全身骨質(腰椎及髖骨3部位)		




@860terzk

# 衛生福利部 臺北醫院健康 管理中心

## 血管內皮超音波檢查

引進日本專用FDA超音波檢測儀，自動精準的偵測血管及檢測

健康夢想處處在

本檢查著重於初級預防，對於未滿50歲，並未有慢性病的青壯年，但可能正處於生活壓力、飲食不均衡、有菸酒習慣等等狀況者，可以透過血管內皮超音波及早發現血管內皮的損傷，在尚未形成疾病及未出現心血管障礙前，就能見微知著，在透過醫師的建議調整生活行為及改善飲食，趕緊改變生活習慣，排除風險因子，為自己逆轉風險，讓健康陪著你向人生夢想前進！



見微知著，逆轉風險

本檢查服務時間為週四、週五上午

檢查費用：4000元 全專案加選：3600元



衛生福利部 臺北醫院 健康管理中心  
Taipei Hospital, Ministry of Health and Welfare  
服務電話：02-22765566 轉1270  
地址：新北市新莊區思源路127號2樓



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

健康運勢

5星好評

# 慢性疾病風險評估

掌握健康先機

5種健康運勢 1鍵輸入報你知

- 步驟一：準備最近一次健檢報告
- 步驟二：進入慢性疾病風險評估平台
- 步驟三：輸入健檢數據



慢性疾病風險評估平台 >>>



## 271家醫院加入 健康醫院網絡

打造全方位健康照護服務



慢性疾病風險  
評估平台



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

儲健康好本 4步驟

## 成人健檢有效

1 定期成人健檢	2 重視健檢數據
及早發現	及早介入
3 持續追蹤變化	4 改善異常
持續追蹤改善	逆轉正

健保特約  
醫事機構查詢



衛生福利部

臺北醫院  
TAIPEI HOSPITAL

**感謝您**

