

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 89.10.18 版面 D

## 依循營養師建議 定期定量 別把健康食品當藥吃

●健康食品有牌了，功效平實、清楚標明，不過，怎麼吃才「健康」？威望公司經理陳麗鏞說，最好還是按照營養師的建議來吃，有病就要看醫生，自己也要適度運動、規律生活；連法公司總經理特助廖秋鄉也說，不要將健康食品當藥吃。

這兩年來，通過審核、取得國家認證的健康食品，大部分的功效和「高血壓」有關，陳麗鏞說，威望的身寶寧、如新的紅麴清醇膠囊、賜多利奶粉，都能減少腦、心、血管疾病的危險因子發生。不過，也有小小的不同，衛生單位認證的功效「項目」，多一項或少一項。

至於雙鶴的「極品靈芝」，主要功效是增強免疫力，統一的 AB 優酪乳則打著「調整胃腸功能」的大旗。

另外，陳麗鏞說，有的健康食品並不適合所有的人食用，如果肝臟等有問題可能要避免。按照規定，業者都會用「警語」標示，民衆須多加注意。

健康食品要怎麼吃？雙鶴總裁高級助理黃麗華說，一般來講，少吃呢，功效不彰；多吃了，倒也無害，只是傷了「荷包」，最好參考標示來吃。

陳麗鏞說，通常標示上的用法都是最低用量，由於每人的工作不同、環境也有改變，實際上可能需要多吃一點量。最好使用前請教營養師。目前，每家直銷商都設有諮詢專線，像威望就有十幾位博士、碩士，隨時候教。

儘管吃了無害，不過還是得問清楚再吃，長期吃、慢慢吃，不要一口氣吃一堆，定期定量吃比較合適。陳麗鏞提醒消費者，「健康食品是懶人的營養補充劑，可不是維持健康的一切。」

廖秋鄉說，「吃健康食品是生活的一部分，不要當藥、也不要全仰賴它，要適度運動、保持規律的生活。另外，不要因為吃了健康食品後症狀獲得改善，就又不吃了。」

依據威望的統計，通常，女性吃健康食品的比例佔 7 成，男性約佔 3 成。陳麗鏞說，似乎女性比較重視健康食品的功效、自己的健康。威望總經理張世輝說，不論如何，消費者先認明「健康標章」，按「標章」購買、依專家建議來吃，就算跨出健康的第一步了。

➡專家建議，吃健康食品之前，最好還是先諮詢營養師，視個人狀況服用。 記者陳國楨／攝影

➡除了吃健康食品，還要適度運動、有規律的生活才能長保健康活力。 adidas、Nike／提供

