

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零一一年六月

第五十一期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

現今，我們可以從不同的傳播媒介獲得不同的產品資訊，當中包括某些「保健食品」或「健康補充劑」，例如多種維他命藥丸、魚油丸、螺旋藻等。部分內容聲稱對我們的身體健康有很大幫助。有時，某些朋友或家人又會向我們推薦某些健康食品，認為對我們有益。

事實上，每一個人均有不同的體質、生活喜好和飲食的習慣。我們可透過適量運動、健康的生活習慣和均衡飲食以保持身體健康。而我們是否需要這些「保健食品」或「健康補充劑」呢？而這些產品又是否可以改善我們的健康狀況？

知多啲！識多啲！睇多啲！正是這一代年青人的特性。今期我們請來學生健康服務的營養師帶我們認識「保健食品」和「健康補充劑」的有關知識。



編者的話

編輯委員會：王敏菁醫生、陳淑儀護士、蔡寶鳳護士、黎昭華護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.



淺談保健食品

衛生署 學生健康服務營養師
葉欣琪
張玉蓮

引言 都市人近年越來越注重健康，除了注重日常食物選擇外，更有不少人會選擇服用不同的「保健食品」，認為「有病醫病，無病補身」；亦有家長為子女「精挑細選」各式各樣的「保健食品」，希望他們身體健康，發展更好。按2005-06兒童健康調查資料顯示，二至十四歲之兒童及青少年中，逾百分之二十之受訪者每週有服用維他命或魚油之習慣。下文將介紹幾種流行產品，跟大家探討它們的標榜功效及對健康的影響，看看是否真的進食越多，效果越好，多吃無妨呢？

什麼是「保健食品」？

世界各地對「保健食品」的稱呼都略有不同，例如「營養補充劑」、「健康食品」等。這些產品多在日常飲食以外添加服用，包括維生素、礦物質、蛋白質/氨基酸補充劑以及草本食品等。在市面上出售的產品一般已被製成藥丸、膠囊、粉狀或液體等供服用。以下介紹一些較常見的「保健食品」。

鈣片

功能：鈣質是我們身體含量最多的礦物質，是組成骨骼與牙齒的重要元素。人體99%的鈣都存在於骨骼內；而餘下的1%鈣質則存於血液及細胞中，有助維持心臟、肌肉及神經系統的正常運作，及幫助血凝結等作用。

充足的鈣質對發育中的兒童及青少年十分重要，有助鞏固骨骼健康，令身體骨質密度達至理想水平。當飲食中不能攝取足夠的鈣質時，鈣會自動從骨骼中分解出來，以維持血液中的鈣水平，長遠影響骨骼健康、增加骨質疏鬆的風險。因此，飲食中攝取足夠鈣質尤其重要。

建議進食量：根據美國Institute of Medicine（簡稱IOM）建議攝取量，兒童及青少年的鈣質需要如下：

4-8歲: 1000 毫克； 9-18歲: 1300 毫克

食物來源：鈣廣泛地存在於不同的食物之中，除奶品及其製品外(芝士及乳酪等)，深綠色的蔬菜、連骨吃的魚、豆腐和豆製品、果仁等亦含有豐富的鈣質。常見的食物鈣含量如下



食物	分量	鈣含量 (毫克)
低脂牛奶 ¹	一杯 (240毫升)	285
低脂乳酪 ¹	一杯 (227克)	415
低脂芝士 (Cheddar) ¹	一片 (28克)	116
白菜(熟) ¹	一碗 (170克)	158
芥蘭(熟) ¹	一碗 (130克)	94
西蘭花(熟) ¹	一碗 (180克)	72
罐頭沙甸魚(連骨) ²	100克	240
罐頭三文魚(連骨) ²	100克	221
眉豆(熟) ¹	一碗 (165克)	211
硬豆腐 ²	100克	320
杏仁 ²	100克	264
芝麻 ²	100克	975

資料來源： 1. Bowes & Church's Food Values of Portion Commonly Used, 19th Ed., 2010
2. 食物安全中心營養查詢系統

所以，對發育中的兒童及青少年而言，每日進食1-2份奶製品及深綠色的蔬菜已能攝取足夠的鈣質。另外，恆常運動及進行適度的戶外活動(皮膚經太陽照曬後會自製維生素D)，亦有助身體吸收鈣質，鞏固骨骼健康、促進生長。相反，高蛋白質、高鹽及咖啡因均增加鈣的流失，而吸煙和飲酒則減低身體對鈣的吸收。

鈣片需要嗎？ 由於偏食及不良的生活習慣影響，不少家長要孩子進食鈣片，而其濃度或份量往往超出飲食建議量，長遠為身體帶來反效果。專家建議兒童及青少年每天不宜超過2500及3000毫克鈣質，因攝取過量鈣質會導致腎石和阻礙身體吸收鋅及鐵質。近年，亦曾有個案顯示青少年長期服用鈣補充劑會增加血管鈣化的風險，影響心臟健康。因此，從健康角度而言，高鈣的食品較鈣補充劑更為保障健康。然而，若真的不能從飲食中攝取足夠鈣質，可嘗試服用低劑量的鈣片以補不足。而鈣片的最佳吸收劑量為500毫克或以下，同時含有維生素D的配方更佳，並最好在餐與餐之間服用。但服用前，最好由醫護人員先評估個人需要及建議下，才開始服用！

多種維生素

維生素又稱維他命，主要分為**水溶**及**脂溶**性兩大類。雖然我們對維生素需求量不多，但身體必須透過食物攝取各類維生素，以維持細胞和各器官的正常功能，促進健康。

維生素C

維生素C (簡稱維C)是水溶性維生素的一種，能溶於水，可透過汗水或尿液排出體外；同時亦受熱力破壞，因此在清洗或烹調含豐富維生素C的食物時，不宜泡浸或煮食太久。



功能： 維C可幫助身體吸收鐵質，增強抵抗力，並有助製造膠原蛋白，從而促進細胞、牙床、牙齒、血管及骨骼的成長和修補，更具有抗氧化功能。缺乏時，身體會出現壞血病、牙肉發炎及出血、體虛、皮膚容易出血、疲倦及骨痛等毛病。

建議進食量： 根據美國Institute of Medicine (簡稱IOM) 建議攝取量，兒童及青少年的維C需要如下：

4-8歲: 25毫克； 9-13歲: 45毫克； 14-18歲: 65-75 毫克

食物來源： 含豐富維C的食物包括柑橘類水果(如柑、橙、西柚、檸檬等)、士多啤梨、奇異果、蕃茄、綠葉蔬菜及青椒等。

維C補充片需要嗎？ 市面上的維C補充片份量一般介乎500至1000毫克之間，約每日建議攝取量的10-20倍，長期服用會出現腹瀉並引致腎結石，損害健康！因此，對發育中的兒童及青少年而言，每日只需進食上述1-2份新鮮的蔬果，便能攝取足夠維C以補身體所需。

維生素B

與維C一樣同屬水溶性維生素，溶於水，能透過汗水或尿液排出體外；亦受熱力破壞，因此在清洗或烹調含豐富維生素B(簡稱維B)的食物時，不宜泡浸或煮食太久。維B又稱為B雜，包括多位家族成員如B1、B2、B3、B5、B6、葉酸(B9)、B12及生物素(Biotin)，當中尤以B1、B2、B3、B6、葉酸(B9)和B12為普遍的保健食品。

功能： 歸納來說，B1、B2及B3的主要功能是幫助碳水化合物、脂肪及蛋白質的新陳代謝，令身體獲取食物中的能量；它們亦有助神經系統、心臟、肌肉及消化系統的正常運作，並促進口腔、皮膚及頭髮等健康。缺乏時，身體會出現腳氣病、精神欠佳，影響皮膚和精神健康，令兒童生長受阻。

而B6、葉酸及B12則有助製造紅血球、荷爾蒙、酵素和抗體，幫助蛋白質的代謝，促進生長。

一旦缺乏，身體會出現貧血、抵抗力下跌、疲倦並影響肌肉健康、記憶力等症狀。

建議進食量： 根據美國Institute of Medicine (簡稱IOM) 建議攝取量，兒童及青少年的B雜需要如下：

	4-8歲	9-13歲	14-18歲
B1 (毫克)	0.6	0.9	1—1.2
B2 (毫克)	0.6	0.9	1—1.3
B3 (毫克)	8	12	14—16
B6 (毫克)	0.6	1	1.2—1.3
B9葉酸 (微克)	200	300	400
B12 (微克)	1.2	1.8	2.4

食物來源： B雜廣泛地存在於各類食物之中，包括全麥穀物、奶類、肉類、魚類、各類蔬菜、豆類和酵母等。



維B雜補充片需要嗎？ 由於B雜存於各類食物內，兒童及青少年若不是過度偏食，並按健康飲食的指引進食各類食物，很少會出現B雜缺乏症。相反，攝取過量B雜或會引起腸胃不適、嘔吐、頭痛及影響精神健康等問題。而對於全素食者 (即不進食肉類、奶類、奶類製品及雞蛋等)，則需要依靠B12的強化食物如豆漿、五穀麥片及素肉來攝取足夠B12。

脂溶性維生素A、D、E及K

維生素A、D、E、K (簡稱維A、D、E、K)屬脂溶性維生素，不能溶於水，須依靠食物中的脂肪才被吸收。相比維B和維C，較為耐熱，不易在清洗或烹調時被破壞。因此多餘的脂溶性維生素會儲存在肝臟，難以排出體外。

功能：維A不但是抗氧化劑，更能預防眼睛疾病，促進骨骼健康及生長，維持皮膚、毛髮、指甲、細胞、呼吸道及腸道健康。缺乏時，身體出現夜盲症、眼睛乾澀、皮膚乾燥、腸胃不適，影響骨骼及牙齒健康。

維D主要幫助身體吸收鈣質和磷質，鞏固骨骼和牙齒健康，亦可保持血鈣水平。而維E具抗氧化功能，有助保持皮膚健康、保護紅血球及增強抵抗力。維K則有助凝血，防止流血過多，並維持肝臟健康。由於身體能透過皮膚照曬陽光及大腸細菌分別製造維D及維K，出現缺乏症機會較小；而維E則存在於多種食物之中，不易缺乏。

建議進食量：根據美國Institute of Medicine (簡稱IOM)建議攝取量，兒童及青少年的脂溶性維生素需要如下：

	4-8歲	9-13歲	14-18歲
維A (微克)	400	600	700-900
維D (微克)	5	5	5
維E (毫克)	7	11	15
維K (微克)	55	60	75



食物來源：脂溶性維生素廣泛地存在各種食物之中，包括全麥穀物、綠葉蔬菜、深黃色的蔬果、奶類、肝臟、魚肝油、蛋黃、果仁及豆類等。

維A、D、E、K補充片需要嗎？由於脂溶性維生素存於各類食物內，兒童及青少年若不是過度偏食，按健康飲食的指引進食各類食物，很少會出現缺乏症。相反，若攝取過量，則有損肝臟健康，並引起腸胃不適、軟骨鈣化、皮膚等身體問題，長遠影響發育。因此，兒童及青少年不應胡亂服用維A、D、E、K的補充劑，避免為身體帶來反效果。

魚油及魚肝油產品

提到魚油及魚肝油產品，不少人會把兩者混為一談，以為它們是相同的，事實非然。魚油產品(例如魚油丸)多由深海魚身體提煉油分製作而成，因此產品含有在深海魚常見的奧米加3脂肪酸(包括EPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸))。魚肝油產品則由魚類肝臟提煉，除奧米加3脂肪酸外，亦含有豐富維生素A及維生素D。

奧米加3脂肪酸是其中一種多元不飽和脂肪。由於人體不能自行製造這種脂肪酸，故此我們需要透過飲食攝取。有不同的大型對照研究顯示，奧米加3脂肪酸有助降低體內三酸甘油酯，減少心臟病引發之死亡。亦有研究指出服用奧米加3脂肪酸能降低血壓。美國心臟協會建議，沒有心臟病史的健康成人可於每星期最少兩次進食脂肪含量較高的魚類。一些含豐富奧米加3脂肪酸的海產包括：三文魚、鯖魚、吞拿魚、鮭魚、沙甸魚、鱒魚、蝦、蟹、蠔、帶子等。美國食品及藥物管理局建議，兒童可進食各種魚及海產以攝取奧米加3脂肪酸，以每週不超過12安士為限，但應避免進食水銀量較高的魚類，如鯊魚、劍魚等。跟肉類一樣，魚類及海產均含豐富蛋白質，大家可按健康飲食金字塔建議之肉、魚、蛋、豆類份量(兒童每天3-5兩，青少年每天5-6兩)進食，並有時以魚或海產代替肉類，已可攝取足夠奧米加3脂肪酸，無需額外補充劑。

維生素A及D屬於脂溶性維生素，須依靠食物中的脂肪才可被吸收，而多餘的會在肝臟儲存，不會排出體外。筆者想提醒大家魚肝油並非這兩種維生素的唯一來源。維生素A之食物來源包括：奶類、肝臟、深綠和深黃色的蔬菜和水果(含胡蘿蔔素，在體內會轉化成維生素A)。至於維生素D，除了蛋黃、肝臟、魚類等食物來源，我們曬太陽時，皮膚也會製造維生素D。因此，只要我們按均衡飲食的原則，間中出外曬曬太陽，已經能夠攝取足夠的維生素A及D。過量服用魚肝油會因過量攝取而導致中毒。攝取過量維生素A可引致皮膚毛病、脫髮、食慾不振、虛弱、嘔吐、腸胃不適、肝臟受損等。攝取過量維生素D除可引致軟骨鈣化、嘔吐、腹瀉、眼睛疲倦、皮膚痕癢外，亦會令血液中鈣質過高，令身體器官如腎臟受損，心跳不正常等。

進食大量魚油產品除會產生帶有魚腥味的打嗝味外，亦可能引起噁氣、口臭、胃灼熱等副作用。奧米加3脂肪酸會抑制血小板功能，妨礙血液凝結，服用薄血丸(Warfarin)人士應避免服用高劑量魚油產品。魚油產品經深海魚提煉，可能受環境污染而積聚重金屬、二噁英(Dioxin)、多氯聯苯(polychlorinated biphenyls, PCBs)，過量服用或會影響健康。

螺旋藻

螺旋藻(Spirulina)是一種藍綠藻生物，多數生長於鹼性鹽湖，在非洲、墨西哥等地常見。這種海藻除含有大量蛋白質外，亦有維生素B群、胡蘿蔔素、維生素E及鐵質等。在一些落後地區，有試驗計劃培植

螺旋藻以改善當地居民營養不良的情況。

市面上的螺旋藻產品近年被大力吹捧能改善身體機能，標榜功效繁多，包括改善鼻敏感、二型糖尿病、降低膽固醇、增強免疫力、控制體重、改善專注力等。此等聲稱功效大多只有實驗室或動物研究數據支持，而目前未有足夠大型人類研究證實上述功效。現時亦沒有足夠科學研究資料能確立成年人或兒童每天進食螺旋藻的安全劑量。

在培植過程中，螺旋藻有機會受到環境或水質污染而積聚重金屬。攝取過多重金屬有損健康，尤其是兒童、孕婦及授乳婦女。部分人服用螺旋藻後曾出現頭痛、臉頰泛紅、肌肉疼痛、出汗等不良反應。螺旋藻含有苯胺基丙酸(Phenylalanine)，患有苯酮尿症(Phenylketonuria, PKU)的人士不宜服用。

健康飲食建議我們每天的蛋白質攝取量為總熱量之百分之十至十五。以兒童每天約需1900千卡計算，即約48-71克蛋白質。青少年每天約需2400-2650千卡，即約60-99克蛋白質。按健康飲食金字塔建議，6-12歲兒童每天需要3-5兩肉、魚、蛋、豆類(1兩約40克)及2份奶品類(1份=240毫升牛奶)，而12-18歲青少年則每天需要5-6兩肉、魚、蛋、豆類及2份奶品類。肉、魚、蛋、豆類及奶品類固然含豐富蛋白質，五穀類亦含少量蛋白質。所以，只要我們均衡飲食，已可提供足夠蛋白質供身體細胞生長及修護(有關食物之蛋白質含量可參閱表A)，並無需要額外添加螺旋藻，以增加蛋白質攝取。市面上部份螺旋藻產品包裝上建議之進食份量，例如每天2-3粒，似乎未有足夠證據支持。

	重量/容量	蛋白質(克)
牛肉(瘦)	100克(即2.5兩)	20.2
豬肉(瘦)		20.3
雞胸肉(去皮)		19.4
鮭魚		16.6
鯧魚		18.5
桂花魚		19.9
帶子		15.7
對蝦		18.6
板豆腐		12.2
低脂奶		240毫升
螺旋藻(乾)	100克	57.5

資料來源：食物安全中心營養查詢系統

總結

面對市場上林林總總的保健食品，加上廣告及明星效應，常使家長誤以為孩子必須依靠「額外」的營養補充劑才達到身體需要，以促進健康生長及身體多方面(如腦部等)發展。在考慮進食有關保健食品之前，家長應先檢視孩子的飲食能否達到均衡並多元化，即每天的飲食包括四大類別的食物(碳水化合物、蔬果類、肉魚蛋豆類和奶類)。若有偏吃的情況出現，可以於同類食物攝取相關的營養，如不飲用牛奶者，可以用豆類或豆類製品(例如高鈣豆漿)來替補；不吃魚類，則可以其他海產或海產製品代替。另外，家長亦可在食物的形態和賣相著手，增加餸菜的吸引力，如以蕃茄炒蛋代替鮮蕃茄、以炒肉片代替蒸肉餅等。最後，可鼓勵孩子參與食物製作，並一起選擇食材，以增加孩子對各類食物的興趣，令其愛上多元化的食物和味道。

誠然，均衡飲食及恆常運動始終是健康的不二法門，家長應協助孩子從小建立良好的飲食及生活習慣，不偏吃，飲食多元化，以促進成長和發育；若因疾病而須控制飲食而影響營養攝取或吸收，或真的不能從飲食習慣著手，應先諮詢醫生或營養師，切勿自行服用任何保健食品，以免損害身體健康！



參考資料

1. 食物安全中心營養查詢系統 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml
2. 美國心臟協會American Heart Association Accessed on 30th March 2011 at <http://www.heart.org>
3. Natural Standard. Accessed on 30th March 2011 at <http://www.naturalstandard.com>
4. Micronutrient Information Centre, Linus Pauling Institute, Oregon State University. Accessed on 30th April 2011 at <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/>
5. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health (NIH). Accessed on 30th April 2011 at <http://www.ods.od.nih.gov>
6. 衛生署衛生防護中心監測及流行病學處---二零零五至二零零六年兒童健康調查 www.chp.gov.hk/files/pdf/chs_0506_chi.pdf
7. Institute of Medicine of National Academies. Accessed on 30th April 2011 at <http://www.iom.edu/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx>
8. tten JJ, Hellwig JP, Meyers LD. "Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements." IOM, 2006.
9. Talbott SM, Hughes K. The Health Professional's Guide to Dietary Supplements, 2007. LWW
10. Pennington JAT, Spungen J. Bowes & Church's Food Values of Portion Commonly Used, 19th Ed. 2010. LWW

對於“保健食品”或“健康補充劑”例如維他命、魚油、螺旋藻等，我的意見是……

對於坊間流傳的訊息，我會採取審慎的態度。

不要胡亂進食健康食品，應先諮詢醫生的意見。



只要飲食均衡，就不用吃“保健食品”啦！

我認為沒有需要服用這些“保健食品”或“健康補充劑”，假若平日飲食均衡，多服只會引致不良反應。

既然要服維他命或其它的保健食品，不如多吃水果，如橙有豐富維他命C可增強抵抗力。天然is the best!



我覺得不要過分依賴維他命、魚油等食品。若想攝取足夠的營養，可注意日常的飲食習慣。多做運動，身體便會健康！

大多數的同學都知道要有健康的體，不要依賴“保健食品”或“健康補充劑”，只要有均衡的飲食、適量的運動、充足的睡眠、注意個人及環境衛生、遠離煙酒毒及保持心境愉快，健康便垂手可得。

答案：
d 其實促進健康及預防疾病的要訣是
* 均衡飲食
* 適量運動
* 生活有規律
* 注意個人衛生及環境衛生
* 無不良習慣如吸煙、酗酒、吸毒
* 保持心境開朗

市面上有很多食品聲稱是健康食品，可以幫助解決身體不適問題。但實踐健康飲食及良好生活習慣才是保持身體健康的良法。



健康通訊站：

你好！我希望你可以幫我解決排便的問題。

我想知道那些食物是有益腸臟的？高纖維的食物可以嗎？因為我常要三天以上才有大便，而且大便時感覺很困難，希望你可以幫到我。我聽說有些健康食品如蘆薈是可以清腸胃的，有效嗎？但不知市面上那隻牌子又好又便宜呢？

謝謝你！

秀芳 上

親愛的秀芳：

多謝你的來信。

你在信中提及便秘的問題和想知道有關蘆薈的功效。首先，要紓緩便秘，便要多吃高纖維食物，如蔬菜、水果、全穀類食品及多喝開水，更要多做運動。我建議你要注意均衡飲食，每天攝取最少兩份水果及三份蔬菜（「二加三」）。如欲知道更多「二加三」的資料，請瀏覽衛生署中央健康教育組網頁 <http://2plus3.cheu.gov.hk>。此外每天應累積最少六十分鐘運動，如跳繩、緩步跑或各種球類運動等，並且要持之以恆。若果情況持續，就應向醫護人員請教。

蘆薈其實有催瀉作用，如服用過多，可導致腹瀉、甚至脫水，影響營養素的吸收。而且部份在市面上出售的蘆薈汁加入了糖分，會增加熱量的吸收，引致體重超標。希望你能實踐健康生活習慣及改善排便問題。



祝 身體健康！
健康通訊站

有趣健康常識 Q&A

市面上的蘋果醋聲稱每日飲用可減肥及降低血膽固醇，你認為那一項有關蘋果醋是正確的：

- a 蘋果醋飲品很多時都加有蜜糖，飲用時要注意其熱量。高熱量的飲品喝多會導致肥胖
- b 現時沒有確實足夠的醫學研究證明蘋果醋可減肥及降低血膽固醇
- c 如單靠蘋果醋而沒有改善本身的飲食習慣及多做運動，不但不能減肥，反而有增磅的危機
- d 以上皆是

(答案：在本刊物內尋找)



正處於成長階段的青少年，是否須要額外服食補品如維他命、健康飲品、提神劑、補藥等，以配合迅速發育的需要？



均衡飲食就足以提供身體所需的營養，因此毋須額外服用補品，況且，過量進食某些補品，可能會對身體帶來不良的後果，例如過多維他命A可引致肝臟受損而過多維他命C可導致腎石。

健康小貼士



健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站