

# 保健食品 不等同 健康食品

很多人往往將健康食品與保健食品混為一體，雖然兩者都對健康有益，但功能上卻有頗大分別。

撰文：劉明欣（香港保健食品協會會長）

## 甚

麼是健康食品？

舉例說，有機農作物是不用農藥和化學肥料種植的，所以是健康食品，這些食品與平日在餐桌吃的一般食物無異，與一般食物功能一樣，供給人體每天消耗的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及微量營養素。

但是，保健食品的主要功能是保護健康，例如增強免疫力，保健食品必須有每天建議服用量，即每天服用的次數及每次的服用量，產品一般是膠囊、軟膠囊、片劑、粉劑、水劑等，例子包括魚油軟膠囊、紫錐花膠囊、銀杏片、蘆薈濃縮液等。

很多市民對健康食品及保健食品產生混淆，是因為香港從來沒有這個類別。香港只有食物和藥物兩種分類，因此一部分的保健食品受藥物條例監管，其他的則當作食物來規管，妨礙市民了解保健食品所發揮的功用。

### 保健食品的定義

因各地歷史文化有分野，衍生出多元的保健食品名稱和定義。美國稱保健食品為「膳食補充劑」（Dietary Supplement），加拿大稱之

為「天然健康產品」（Natural Health Products），澳洲則稱為「補充藥物」（Complementary Medicine）、新加坡叫做「健康補充品」（Health Supplement），而非律賓、泰國、印尼同樣稱為「食物補充品」（Food Supplement）。

既然香港沒有定義，參考中國的保健食品定義乃順理成章。中國衛生部於1996年「保健食品管理辦法」中的定義：保健食品是指表明具有特定保健功能的食物，即適宜於特定人群食用，具有調節機體功能，不以治療疾病為目的的食品。國家食品藥物監督管理局在2005年頒布「保健食品註冊管理辦法」，將定義加入「並且對人體不產生任何急性、亞急性或者慢性危害的食品」的一節，完善了國內保健食品的定義。

### 現實與理想不符

雖然政府大力教育市民「食物金字塔」和「養成運動習慣」的觀念，礙於現實生活及工作繁忙，大部分市民都不能達到政府提倡這兩項保健的金科玉律。衛生署中央健康教育組委託香港大學社會科學研究中心於2005年7月進行「香港人的飲食和運動習慣定質調

查」，結果發現66%在職男士外出用膳，只有33%自備午餐；在職女士大約50%外出用膳，50%自備午餐。近70%在職男士及女士平常極少體能運動，每周不足一次做20分鐘帶氧運動，每周一次做輕微體運動的在職男士約15%，每周一次做輕微體運動的在職女士則有35%。調查反映出問題實質上仍然存在。身處繁忙的都市環境中，我們不難想像每天從食物、食水、空氣等吸收的污染物，每天面對種種的生活壓力，不均衡的飲食，都在無聲地蠶食我們的健康，形成各種的慢性病。所以愈來愈多人透過服食保健食品來增加抵抗力，保障健康。

### 香港保健食品形勢

香港大學社會科學研究中心於2008年10月發表一項「港人對保健食品認知」研究調查，發現被訪市民有35%在訪問前六個月內有服用過保健食品，每天平均服食1.9種保健食品。調查估計約200萬成年人在調查前六個月有服食過保健食品，年銷售量達100億港元。71%認為產品的安全性非常重要，27%覺得重要，其次，覺得產品品質重要的有40%，而覺得非常重要的有57%，此外，接近九成被訪市民非常同意或同意保健食品與一般食物分開監管。

### 外國經驗可供借鑑

儘管香港是國際大都會，在保健食品的公共政策卻未能與國際接軌，以致香港整體保障市民健康的架構落後於先進國家甚至發展中地區。已實行保健食品分類的國家，包括美國、加拿大、澳洲、新西蘭、中國、台灣、歐盟及東盟地區多國，而香港大部分的保健食品都是從這些國家進口。簡而言之，

外地的做法是在食物與藥物之間建立保健食品類別，說明保健食品既不是食物也不是藥物，利用保健食品為國民創造自我保健的平台，提升國民的保健意識及整體健康，藉此幫助國民保持健康生活質素和生產力，減少國家的醫療開支。

2004年9日美國膳食補充品訊息處（Dietary Supplement Information Bureau, DSIB）發表一份以證據為基礎的報告，顯示65歲以上長者每天服用1200毫克鈣質配合維他命D，五年內可以預防734,000次髖骨骨折，節省13.9億美元醫療費用。懷孕年紀的女性，每天服用400微克葉酸，可防止胎兒患上脊椎和腦部先天發育缺陷，簡稱「神經管缺陷」。報告亦確定奧美加3魚油對心血管疾病有益處。

### 總結

北美及歐洲的保健食品市場十分龐大，每年都持續增長，這種情況突顯現代社會對保護健康的殷切需求。香港與外地國家同樣有人口老化、健康惡化及日漸膨脹的醫療開支問題。香港不應漠視這種趨勢，應該與時並進，作出相應行動開拓保健食品類別以確保香港市民的健康，減低未來龐大醫療融資的壓力。◆

