

年節想送**健康**給長輩？

3重點送到心坎裡

文／臨床營養科 營養師 吳素珍

平安健康迎新年，是身為子女的我們最想送給家中長輩的新年祝福！每到春節送禮，首選的伴手禮物之一肯定是「保健禮品」，希望藉此機會送健康給長輩補補身子維持好體力，但你知道該怎麼挑選合適的保健或營養食品，才能真正幫長輩顧到健康嗎？以下提供幾個重點，記得在購買前仔細閱讀，再選購適合家中長輩的「保健禮品」哦！



重點一 注意安全！補錯反而影響健康

如果想選購有特殊成分的保健食品，須留意長輩目前正在服用哪些慢性病藥物，因為有些慢性病例如高血壓、腎臟病，是不能食用某些食品的成分，否則會加速疾病惡化；或是許多慢性藥物的成分和保健食品中的營養素，可能會有交互作用造成不良影響，下面就列出需要留意的藥物和疾病，在購買前請先確認長輩目前的用藥與疾病，聰明避開不適合的成分。

1. 降血脂藥物

避開成分 紅麴或紅麴+納豆

降血脂的用藥有好幾類，其中，史達汀類（Statins）的作用機轉和紅麴成分中Monacolin K的作用機轉是相同的，可以抑制合成膽固醇的還原酶（HMG-CoA reductase），因此可減少身體膽固醇的生成。

如果長輩有在服用史達汀類（Statins）的降脂血藥物，例如：冠脂妥（Crestor）、立

普妥（Lipitor）、維妥力（Vytorin）、平脂膜衣錠（Zulitor）或喜克脂（Simvahexal），就不適合再服用紅麴+納豆的產品，否則會使藥品作用增強，增加不良反應發生的風險，恐會引起肝臟的副作用或肌肉相關病變。

2. 心血管疾病藥物（抗血小板、抗凝血藥）

避開成分 魚油、維他命E、銀杏、納豆

若家中長輩有心臟或血管疾病問題，可能會服用抗血小板或抗凝血藥，以減少血塊在動脈和靜脈內形成，從而減低心臟病突發和中風的風險，常見的抗血小板、抗凝血的藥物有：阿斯匹靈（Aspirin）、保栓通（Plavix）、可邁丁（Coumadin）、百腦康平（Aggrenox）、梯可比定（Ticlopidine）等。

而保健食品像是納豆、魚油、銀杏和維生素E這類產品具有活血功用，因此機轉和抗血小板或抗凝血藥物雷同，可減少血塊凝集，如果同時服用則具有加成作用，可能有出血風險。所以有服用抗血小板、抗凝血的藥物時，要特別小心納豆、魚油、銀杏和維生素E這類相關產品，因為一旦不小心過量會造成出血的危險。這類產品的建議安全劑量和目前疾病狀況、使用何種抗凝血藥物、藥物服用的劑量和時間都有關係，需要與主治醫師討論後才能確定是否可補充，如果可以補充的人，也要非常注意補充的安全劑量。

3. 高血壓或腎臟病

避開成分 人參、（滴）雞精、靈芝液

如果長輩有高血壓或腎臟疾病問題時，飲食保健要點之一是要採取「低鹽」飲食（即低鈉飲食）。若是被醫生診斷出是慢性

腎臟病第三期後（參考圖1：慢性腎臟病分期），此時也須採用「限鉀」飲食，這樣才能維護身體和腎臟健康。而人參、（滴）雞精、靈芝液雖然可以為長輩補虛弱的身體，但這些食補液等保健食品可能含有「高鈉」「高鉀」，對於有高血壓及腎臟疾病患者須限量食用，一旦過量可能會造成腎臟負擔與傷害。

安全的食用方式必須知道長輩一天要限制攝取多少鈉和鉀？還需要了解平常的飲食狀況，計算出每一瓶人參、（滴）雞精或靈芝液產品中的鈉離子和鉀離子含量，才能確定是否適合食用？此複雜過程一般人是無法自己完成的，建議諮詢營養師詳細了解與計算為佳。



製作單位：內科部腎臟系 編碼：HE-10023

若有任何問題，請不吝與我們聯絡

電話：(04)22052121分機3255、1669

圖1：慢性腎臟病分期（QR CODE）

4. 其他須留意的成分？

其實只要有使用藥物就必須小心保健營養品的補充，因為藥物和食品中的成分可能會有拮抗或加成作用，有時會造成身體傷害，所以必須知道用藥注意事項（要仔細閱讀藥袋上的說明），以及保健食品中含有哪些成分，才能趨吉避凶讓長輩補得安心又健康。

重點二 選擇長輩「需要」的食品

坊間熱門營養補充品如完膳、安素或是合力他命、維骨力、雞精等，因為明星代

言，看起來好像很厲害，但是家裡的長輩都適合吃嗎？在選購保健食品或營養食品時，大家很容易受到廣告影響，認為「明星代言」有保障，就是買這種就對了！卻沒有先了解長輩的營養狀況或是個人疾病，是不是真的需要補充或適不適合？其實，最好的禮物是能送到長輩「需要」的健康禮品，但是要如何知道琳瑯滿目的營養補充品或保健食品，是不是長輩真的「需要」的呢？其實很簡單，只要進一步關心長輩現有的疾病、飲食和腸胃狀況，就能挑選更適合長輩的「保健禮品」。

1. 目前有哪些疾病、服用什麼藥物？

慢性病（如糖尿病、腎臟病、心血管疾病）或癌症、肝臟移植等，都有特別的藥物和飲食限制，建議諮詢醫師或營養師後再精心選購送禮食品。

2. 食慾、體重是否正常、三餐都吃什麼？

如果長輩因為牙齒狀況或是三餐供應問題，造成食慾、體重下降，建議可以選購有「均衡」二字的營養補充品，因為均衡配方提供六大營養素，可依照長輩飲食狀況做搭配補充；而如果只有某些營養素如蛋白質攝取不足，則可選購高蛋白比例的營養補充配方。

3. 腸胃的健康狀況？

腸道是人體最大的免疫器官，因此，腸道顧好、疾病就少。如果長輩有便秘或腹瀉的問題，建議可補充含有水溶性纖維多的食品，如銀耳或黑木耳等，幫助調整腸胃，也可以適度補充益生菌，此時就可以選購相

關的腸道保健產品。最基本的健康需求就是吃得下、吃得飽、腸胃健康可吸收，因此，先把這些最基本的顧好之後，再來加強其他器官的保健（如眼睛保健、關節骨骼保健等）。

重點三 注意食品標示完整與購買通路

依照食品安全衛生管理法，食品標示必須包含：1.品名；2.內容物名稱（其為兩種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低分別標示之）；3.淨重、容量或數量；4.食品添加物名稱（混合兩種以上食品添加物，以功能性命名者應分別標明添加物名稱）；5.製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址；6.原產地（國）；7.有效日期；8.營養標示；9.含基因改造食品原料；10.其他經中央主管機關公告之事項，共10項。

購買時，除了要仔細查看標示是否完整，也要留意外包裝是否完整。此外，建議透過適當實體通路購買會比較安心，如藥妝店、藥局、保健食品專門店都有專人可諮詢，還有現在醫院也都可以經由營養門診諮詢後開立合適的保健商品，這也是個不錯的實體通路選擇哦！

認識「健康食品小綠人標章」

一般民眾最大的困惑是，到底要買哪個廠牌最好呀？是不是要買有小綠人標章的？是否有小綠人標章的差別是在於審核單位不同，因此名稱不同，可分「保健食品」和「健康食品」。

「保健食品」是指一般食品（即一般性營養補充品），只能宣稱本保健食品含有的

營養素和成分，無法宣稱健康功效；而「健康食品」是經過衛福部食藥署認證，有健康食品小綠人標章（如圖2）可以宣稱健康功能，目前公告的項目有13項，包括：調節血脂、免疫調節、胃腸功能、骨質保健、牙齒保健、調節血糖、護肝（化學性肝損傷）、抗疲勞、延緩老化、輔助調節血壓、促進鐵吸收功能、輔助調節過敏體質功能、不易形成體脂肪。想進一步了解全部品項，可至衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢或掃描QR CODE查詢（如圖3）。



圖2：健康食品小綠人標章



圖3：衛生福利部審核通過之健康食品資料（QR CODE）

是不是一定要選購有小綠人認證產品也真的不盡然，因為即使有小綠人標章，只能確認此產品含有宣稱健康功能的成分，之前也曾有相關新聞爆料健康食品的品牌出問題。因此，建議購買廠牌較大的，或是經由醫院把關過的產品會是比較安心的。

年節送禮是一門學問，大家都希望新的一年迎來平安健康，想送長輩「健康」之前，記得仔細閱讀一下選購祕訣，還有要謹記拉丁文中的一句名言：「Sola dosis facit venenum」（劑量成毒藥），任何對身體好的營養素或保健食品，只要過量就有可能傷害身體，因此，補充時也要提醒長輩不可過量哦！只要能留意以上重要的小細節，相信就能送得更安心，把健康送到長輩心坎裡。🍀

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理 <https://www.fda.gov.tw/tc/sitecontent.aspx?sid=1776>