

# 機能茶飲正流行 人人都適飲嗎？

文·圖／臨床營養科 營養師 郭潔因

**走**進便利商店，瓶裝茶飲商品琳瑯滿目！近年來，國人健康意識抬頭，許多品牌順勢推出各樣具有保健功效的健康食品，或是主打減少身體負擔的機能茶飲，如：穀物茶、康普茶、苦瓜油切茶、複合養生茶等。然而，廠商所宣稱的健康益處，真有其事嗎？這類茶飲是否人人都適合呢？我們一起來了解吧！

## 茶飲包裝上的小綠人標章 具保健功效，而非療效！

常在市售飲品包裝上看見的小綠人標章，是需要經中央主管機關（衛生福利部）針對其製程、原料成分、安全性與保健功效等資料審查確認通過，方能稱為「健康食品」。而健康食品管理法所稱之保健功效包含13項，在茶飲類較常見的項目如：調整胃

The image shows a screenshot of the FDA's integrated search service for health food products. The page features a search form with the following fields:

- 類別 (Category): 全部 (All)
- 申請案 (Application No.):
- 保健效果 (Health Effect): 全部 (All)
- 許可證字號 (License No.):
- 中文品名 (Chinese Name):
- 關鍵字 (Keywords):

Buttons for 查詢 (Search), 重置 (Reset), and 匯出EXCEL (Export to EXCEL) are visible at the bottom of the form.

圖1：衛福部食藥署－食品藥物消費者專區整合查詢服務。

腸功能改善、調節血脂、不易形成體脂肪與免疫調節等。

這些標示為健康食品的茶飲類，主要因其含有特定的保健成分，如：兒茶素、難消化性麥芽糊精、菊巨纖維、益生菌及異麥芽寡糖等，經動物試驗或人體試驗證明，確實有保健之功效。但請民眾切記：健康食品本質仍屬食品，並非藥品，不具有任何治療疾病的效果。民眾可利用衛福部食藥署－食品藥物消費者專區整合查詢服務，了解健康食品核可項目之詳細內容，如圖1。

### 風靡全球的康普茶顧健康？ 尚需更多人體試驗確認



賣場常見的各式康普茶，並不屬於健康食品。

近來在台灣討論度很高的康普茶，最早起源可追溯至西元前220年的中國滿州。所謂的康普茶是指：以茶為基底，加入砂糖與紅茶菌（SCOBY-symbiotic culture of bacteria and yeasts），經發酵後，所產生具微甜氣泡感與果醋茶香的飲品。

由於康普茶含有天然有機酸、維生素與植化素等營養成分，因此在網路上搜尋關鍵字「康普茶」，便會出現許多其宣稱的功

效，如：抗發炎、抗癌、降三高等。然而，康普茶目前並不屬於健康食品。實際整理相關文獻，這些潛在益處多來自於體外試驗與動物試驗的研究發表，也就是說，尚需更多人體試驗，方能確認康普茶是否對人體健康具有實質且正面的影響。

### 營養標示停看聽 特殊疾病與生理狀況者需留意

民眾在選擇這類瓶裝茶飲時，除了學習認清特殊標章外，還須注意藏在營養標示的小細節！並非健康食品或機能飲品就是喝越多越好，應仔細查看其精緻糖、咖啡因等含量，並考量自身的生理狀態（如：糖尿病、孕哺期、易脹氣等），才能在享受清涼飲品與維持健康之間取得平衡點。

雖然這類機能茶與健康食品，可能為人體健康帶來益處，但請記得：均衡飲食與規律運動才是維持健康的重要基礎；若有其他特殊疾病與生理狀況，建議先諮詢專業醫師與營養師，以評估是否適合飲用。☺

#### 參考資料

- 全國法規資料庫：健康食品管理法 <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0040012>
- 衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢 <https://consumer.fda.gov.tw/Food/InfoHealthFood.aspx?nodeID=162>
- Natthinee A, Ratchanee D, Tanyarat S et al. Kombucha Beverages Produced from Fruits, Vegetables, and Plants: A Review on Their Pharmacological Activities and Health Benefits. *Foods*. 2023 Apr 27; 12 (9) :1818.