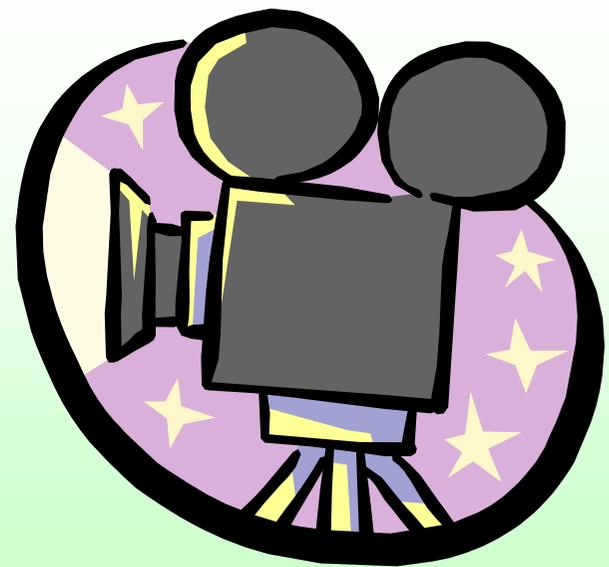


糖尿病友保健食品的認識

高雄長庚醫院 營養治療科
營養師 黃寶欽



保健食品

營養食品

健康食品

有機食品

機能性食品



健康食品的定義

- 提供特殊營養素或具有特定之保健功效。
- 特別標示或廣告「提供特殊營養素」或「具有特定之保健功效」。

以上一為本質、二是行為，**兩項條件都必須符合**，才是法規中所認定之健康食品。

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

健康食品之保健功效

- 攝取某項健康食品後，可補充人體缺乏之營養素時，宣稱該食品具有預防或改善與該營養素相關疾病之功效。
- 攝取某種健康食品後，其中特定營養素、特定成分或該食品對人體生理結構或生理機能之影響。
- 提出科學證據，以支持該健康食品維持或影響人體生理結構或生理機能之說法。

衛生署認定的保健功效—13種

- 調節胃腸功能
- 改善骨質疏鬆功能
- 牙齒保健功能
- 免疫調節功能
- 護肝功能(針對化學性肝損傷)
- 抗疲勞功能
- 延緩衰老功能

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

衛生署認定的保健功效—13種

- 促進鐵吸收功能
- 輔助調節血壓功能
- 不易形成體脂肪功能
- 輔助調節過敏體質功能
- 調節血糖功能
- 調節血脂功能

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

健康食品的標準圖樣----1



經科學化安全及保健功效試驗，證明無害人體健康，且成份具明確「保健功效」者

通過審查的產品：
衛生署健食字第*****號

包含1個英文字母及
5個數字

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

健康食品的標準圖樣----2



成份符合中央主管機關所定的健康食品規格標準，產品功效已被廣泛研究，只要成份符合核定標準，即可通過無需試驗。

通過審查的產品：
衛生署健食規字第*****號

全部都是數字

目前此類健康食品
僅有魚油及紅麴

紅麴

- 功效：主要含Monacolin K 能防止膽固醇形成及抑制血糖上升。

對嚴重的膽固醇血症患者有較佳療效

- 限制：主要作用在減少肝臟製造過多的膽固醇，對發育中的兒童及懷孕婦女都不適合。

膽固醇是所有細胞細胞膜的必需成分，存在於腦、神經組織及血液中，身體內許多荷爾蒙的合成也需要膽固醇。

建議使用在血脂肪偏高或高血壓者，如果正在服用降血脂肪的藥物，使用前應先和醫師討論。

魚油

- 主要含有EPA及DHA這2種人體無法合成的多元不飽和脂肪酸
- 功效：
 - 1.降低肝臟脂肪酸合成酵素活性，降低脂肪酸合成
 - 2.增加血液中脂蛋白分解酵素和肝臟三酸甘油酯分解酵素活性，加速脂肪分解
 - 3.促進膽固醇由膽汁中排泄
- 限制：具有抗發炎反應的功能，抑制血小板凝集，所以若有出血時不可服用魚油產品。

保健食品產業服務網 -

檔案(E) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

中 上一頁 下一頁 搜尋 我的最愛 媒體

網址(D) http://functionalfood.moeaidb.gov.tw/index.html 移至 連結

保健食品 產業服務網
http://functionalfood.moeaidb.gov.tw/

目前位置：[保健食品產業服務網](#) > [健康食品](#) > [健康食品相關資訊](#)

網站導覽
網站導覽

認證與驗證
健康食品
食品GMP

技術輔導
個案輔導
專家訪談

相關法規
台灣
大陸
日本
美國
加拿大
泰國
新加坡

健康食品 衛生署相關公告

- ◆ [衛生署審核通過之健康食品一覽表](#)
- ◆ [申請辦法](#)
- ◆ [健康食品查驗登記審查原則](#)
- ◆ [健康食品管理法及相關法規](#)
- ◆ [健康食品Q & A](#)
- ◆ [行政院衛生署線上申辦服務系統-健康食品類](#)

http://functionalfood.moeaidb.gov.tw/q_a/q_a.htm

網際網路



目前位置：首頁 > 業務資訊查詢 > 核可資料查詢

委員名單 | 核可資料查詢 | 進口食品管理專區 |

核可資料查詢

健康食品

- 衛生署審核通過之健康食品一覽表
- 健康食品申請許可作業流程及填表說明
- 健康食品查驗登記申請書（規格標準）
- 健康食品安全評估之實驗室參考名單（此非本署建議名單，僅供參考，特此註明）

註：原參考名單仍造成各界誤解，因此移除。

基因改造食品

- 基因改造食品

食品核備資料查詢

- 新聞公告
- 法規資料
- 業務資訊查詢
- 常見Q&A

- 飲食衛生
- 營養與健康
- 生物技術
- 研究調查
- 圖書館
- 文宣區
- 機構連結

具有降低血糖功效之植物性產品-1

肉桂 (Cinnamon)

香料

- 一種受歡迎的香味物質，常用於食物或是飲料
- 早已被用來治療因第2型糖尿病或腸胃道不適引起消化不良或胃腸氣漲
- 可改善使用SU治療的第2型糖尿病患的血糖及血脂，顯示肉桂可能具有潛在的功效。



具有降低血糖功效之植物性產品-1

肉桂 (Cinnamon)

香料

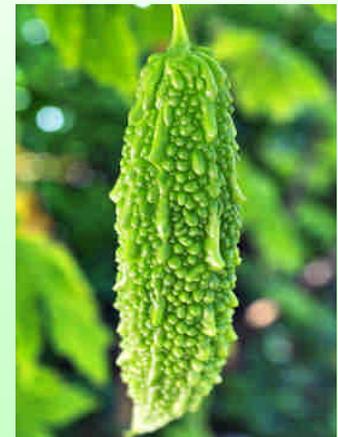
- 有效成分**羥查酮**，可能可增加胰島素敏感性。
- 有降低**TC、LDL-C及TG**效果。
- 每日半湯匙當作食品是安全的



具有降低血糖功效之植物性產品-2

苦瓜 (Bitter Melon)

- 用來治療糖尿病、癌症、HIV支持療法、牛皮癬、調節女性月經週期。
- 僅一些含糊的實驗的研究報告。
- 目前還沒有足夠的資料建議可信賴的劑量，某些建議每日吃一小份生的苦瓜，或每日配合食物喝50 ~ 100 mL新鮮苦瓜汁，目前可買到藥劑型苦瓜，仍不清楚劑量。



具有降低血糖功效之植物性產品-2

苦瓜 (Bitter Melon)

- 苦瓜含可以降血糖和影響細胞攝入葡萄糖的成分，具抑制葡萄糖新生與氧化所需的酵素。
- 可能會有副作用，服用時必需做藥物監控
- 地中海貧血或生育年齡的女性也需特別注意。
- 以食物用途來看是安全的



具有降低血糖功效之植物性產品-3

人參 (Ginseng)

- 主要用來治療糖尿病的是亞洲或韓國參與美國參。
- 可增加人體對感染和壓力抵抗力的適應原，可提升生理或心理性肌肉運動表現及認知功能
- 對免疫調節、感染、性功能失調與糖尿病有益。

具有降低血糖功效之植物性產品-3

人參 (Ginseng)

- 人參會影響葡萄糖運輸與胰島素分泌；韓國紅人參可改善陽萎。
- 人參產品內真正活性成分是配醣體總量，市售品配醣體總量範圍在12 ~ 137% 不等。
- 人參配醣體之複合產品，具影響血壓與中樞神經系統之功能。

具有降低血糖功效之植物性產品-3

人參 (Ginseng)

- 人參有藥物交互作用，特別是抗高血壓藥物、抗憂鬱藥物、雌激素作用及warfarin (一種抗凝血劑) 等藥物。
- 在餐前兩小時食用。
- 亞洲人參建議食用量為每日200 mg
- 美國人參則每日3 g，
- 食用人參會有似荷爾蒙影響，故使用期最多三個月，且要定期監測血壓與情緒。
- 整體安全性仍需考量。



人參可能之副作用

➤ 失眠、腹瀉、陰道出血、乳房疼痛

➤ 使用人參之禁忌：

高血壓、急性氣喘發作、急性感染期、流鼻血和月經期間。

具有降低血糖功效之植物性產品-4

蘆薈 (Aloe)

- 由葉面下方皮層細胞經蒸發後所得的黏稠物質，是藥用蘆薈。蘆薈膠是葉子內層中取得的物質，含有**葡萄糖聚醣** (glucomannan)，是一種含高纖維的多醣類
- 蘆薈膠多外用於燒傷、皮膚曬傷、傷口癒合、保濕及其他皮膚問題，如牛皮癬、皮脂溢。內服則可增加免疫力、治療氣喘與糖尿病。
- 小型無控制組之研究，具改善空腹血糖、A1C、TG (p = 0.01) 效應。
- **建議劑量不一，每天50 ~ 200 mg蘆薈膠。**
- 蘆薈汁含**輕瀉**成分，易造成水分和電解質的紊亂，故不建議使用蘆薈補充劑。蘆薈產品不可安全使用。



具有降低血糖功效之植物性產品-5

白薯 (Caiapo)

- 在日本其根皮萃取物已作為第2型糖尿病補充劑。
- 在南美洲被用來降低一些糖尿病症狀，如口渴、體重流失。一般認為生吃可以治療糖尿病、高血壓與貧血。
- 小型研究顯示對空腹血糖皆有降低趨勢，TC與LDL-C也有降低趨勢。



具有降低血糖功效之植物性產品-5

白薯 (Caiapo)

- 含**酸性醣蛋白**，可改善胰島素敏感性及降低胰島素阻抗。
- 每天於早餐前食用一次可幫助治療糖尿病、降低膽固醇及體重，食用會有腸胃不適之副作用。
- **建議劑量為一天4 g**，目前無長期試驗結果。
- 長期食用的安全性仍未知。



具有降低血糖功效之植物性產品-6

越橘 (Bilberry)

- 越橘是與美國藍莓、小紅莓、黑果莓相似的植物。食用型式為果乾及果葉。
 - 越橘果乾用來治療腹瀉、增進夜晚視力、白內障和靜脈曲張。
 - 果乾萃取物用來治療糖尿病與高血壓相關視網膜病變。
 - 果葉用於糖尿病、關節炎、循環失調。
- 仍缺乏臨床研究證實，治療糖尿病上的機制可能與越橘葉中鉻含量高有關。



具有降低血糖功效的非植物性產品-1

鉻 (Chromium)

- 鉻元素對於第1型、第2型糖尿病患、妊娠性糖尿病以及耐糖障礙 (IGT) 具有正面影響。
- 研究證明大劑量三價鉻是安全的，但不同形式的鉻，如氯化鉻、富含鉻酵母，可能有負面效果。
- 在中國進行的隨機、雙盲試驗，攝食鉻組，其空腹血糖與A1C顯著性降低。

資料來源：行政院衛生署食品資訊網



具有降低血糖功效的非植物性產品-1

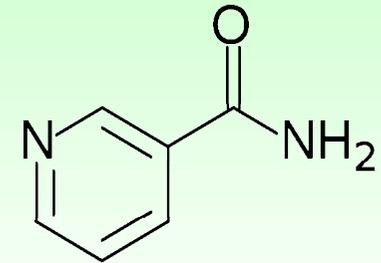
鉻 (Chromium)

- 在隨機、控制試驗的meta-analysis中，評估鉻對胰島素與血糖的影響，結果是不確定的。
- 鉻的建議劑量是**200 μ g/day**，且有劑量依賴性。
- 由於鉻的相關研究結果具不確定性，且缺乏鉻的最適當生化指標或最適宜規劃的資訊



具有降低血糖功效的非植物性產品-3

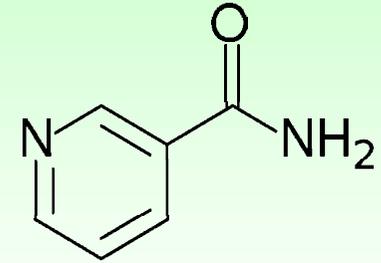
菸鹼醯胺 (Niacotinamide)



- 維生素**B3**的一種形式，是人體中**50**多種酵素活化功能所必須。
- 食物來源：**酵母、麩皮、堅果或糙米**
- 菸鹼醯胺已被研究於糖尿病之預防，也被使用於改善血糖的控制。
 - 菸鹼酸建議使用於高脂血症
 - 菸鹼醯胺則建議使用於糖尿病：推論能抑制破壞胰島細胞的酵素活性，保護β-細胞功能。

具有降低血糖功效的非植物性產品-3

菸鹼醯胺 (Niacotinamide)

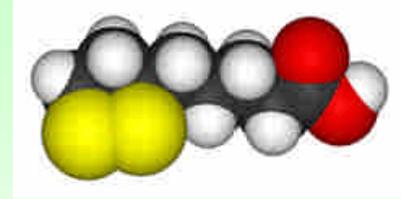


- 副作用而言，大部分為腸胃道不適。
- 菸鹼醯胺對糖尿病患有功效，但仍要謹慎使用直到長期試驗結果。
- 使用是安全的，但功效尚未明確。

治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品

- 硫辛酸
- γ -次亞麻油酸 (**Gamma Linolenic Acid, GLA**)
- 銀杏 (**Ginkgo Biloba**)
- 大蒜 (**Garlic**)

治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-1



硫辛酸

- 硫辛酸 (**alpha-lipoic acid, ALA**)，是在肝臟中合成的雙硫化合物。為酵素複合物之輔因子。
- **ALA**可**增加胰島素的敏感度**。在體外及動物實驗發現血糖上升會增加自由基所引起的氧化作用，進而引起糖尿病的神經病變。
- 硫辛酸可能減少由血糖增加所造成的氧化壓力，因此能夠幫助**減少多發神經性病變的症狀**。

治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-2

γ -次亞麻油酸 (Gamma Linolenic Acid, GLA)



- γ -次亞麻油酸是 ω -6脂肪酸。
- 營養補充品的最主要來源為月見草油
- 被使用於治療糖尿病神經病變、高脂血症、乳腺炎、婦女月經前綜合症狀、溼疹、類風濕關節炎及多發性硬化症等。
- 對神經病變者而言，體內無法將次亞麻油酸轉變為GLA，因而造成神經功能出問題；所以補充GLA可減緩此類問題的發生。

治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-2

γ -次亞麻油酸 (Gamma Linolenic Acid, GLA)

- **GLA**對第1型與第2型糖尿病**神經病變**均有改善。
- **GLA**的副作用很輕微，包括頭痛及腸胃不適。
- **GLA**無法改善**A1C**，對神經病變有幫助卻對血糖控制無助益。
- 治療神經病變的劑量為**360 ~ 480 mg/day**，且必須與食物一起攝取。



治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-3

銀杏 (Ginkgo Biloba)

- 使用於血管不適與痴呆。在糖尿病，可幫助改善末梢循環問題 (如間歇性跛足) 及腎臟病變。
- 含有多種類黃酮 (flavonoids) 與萜類 (terpenoids)，可改善循環以及具有抗氧化活性。
- 抗氧化活性，有流血反應的案例，可能有藥物交互作用。



治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-3

銀杏 (Ginkgo Biloba)

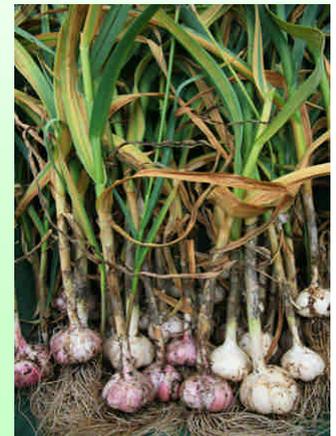
- 會抑制藥物代謝，P450途徑，會增加血清中一些抗精神病藥物、心臟病藥物、茶鹼的濃度。
- 在治療癡呆方面每天需要120 ~ 240mg；對週邊血管病變則每天需120 ~ 160 mg；腎臟病變則是每天240mg。
銀杏食用的劑量一天分2~3次服用，需食用6 ~ 8週後才能決定銀杏是否有效果。
- 會與藥物產生交互作用，且具內在抗血小板活性，所以使用安全上仍有問題。



治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-4

大蒜 (Garlic)

- 食療上大蒜有降低高血脂、高血壓效果，且對癌症預防及抗菌方面也有成效，但在降低血糖上並無顯著影響。
- 大蒜對心血管危險因子的影響，結果指出在脂質方面有短期幫助，但對血壓無顯著影響，在血糖方面則無影響。



治療糖尿病併發症之植物性及非植物性產品-4

大蒜 (Garlic)

- 大蒜中的有機含硫化合物蒜胺酸 (alliin)，在大蒜經過咬碎或破碎後能藉著蒜胺酸酶 (alliinase) 的作用，轉變成具有活性的大蒜素 (allicin)。
- 一般商業配製的大蒜產品大多是含蒜胺酸，而不是大蒜素。



大蒜可能之副作用

- 過敏反應(接觸性皮膚炎、血管性水腫、過敏性休克、蕁麻疹)
- 腸胃道副作用(小腸阻塞、上腹痛、食道痛、吐血、血便)
- 抑制血小板功能(抗凝血功能)
- 引發姿勢性低血壓，眩暈。

目前衛生署核定具調整血糖 功效的成份

- 難消性麥芽糊精(膳食纖維)
- 人參皂
- Monacolin K
- β -聚葡萄糖(β -Glucan)
- 鉻

部份衛生署核定的健康食品

許可證字號	衛署健食字第A00117號
中文品名	
核可日期	2008/4/7
申請商	
製造商	
證況	核可
保健功效相關成分	難消化性麥芽糊精(膳食纖維)
保健功效	調節血糖功能,不易形成體脂肪功能
保健功效宣稱	調節血糖功能認證:經動物實驗證實,本產品對於禁食血糖偏高者,具有輔助調節作用。不易形成體脂肪功能認證:有助於減少體脂肪之形成。
參考圖片	

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

許可證字號	衛署健食字第A00120號
中文品名	
核可日期	2008/5/28
申請商	
製造商	
證況	核可
保健功效 相關成分	Monacolin K
保健功效	調節血脂功能,調節血糖功能
保健功效 宣稱	1.根據動物實驗證實,有助於降低血中總膽固醇。 2.經動物實驗證實,本產品對禁食血糖值偏高者,具有輔助調節作用。
參考圖片	

為HMG-CoA還原酶 膽
固醇抑制劑
能降低血液中總膽固醇
及三酸甘油脂含量

許可證字號	衛署健食字第A00133號
中文品名	
核可日期	2008/8/8
申請商	
製造商	
證況	核可
保健功效相關成分	難消化性麥芽糊精
保健功效	調節血糖功能
保健功效宣稱	經動物實驗證實：有助於降低空腹血糖值。
參考圖片	

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

許可證字號	衛署健食字第A00147號
中文品名	
核可日期	2009/3/31
申請商	
製造商	
證況	核可
保健功效相關成分	β -聚葡萄糖(β -Glucan) 鎳 (Cr)
保健功效	調節血糖功能
保健功效宣稱	有助於降低飯前(空腹)血糖值。對禁食血糖值偏高者，具有輔助調節作用。
參考圖片	

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

謝謝您的聆聽!!

