飲食與營養—「健康食品」睇真啲（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_hd.html）

「健康食品」近年備受關注，多種號稱能預防心臟病、癌病、便秘、排毒及美顏的食品紛紛在各類型的商店出售。究竟這些「健康食品」是否真的健康？而我們又是否有需要服用呢？以下有關幾種「健康食品」的資料供大家參考。

「健康食品」：魚油

i. 主要成份：奧米加3（Omega-3）脂肪酸（包括EPA（二十碳五烯酸）、DHA（二十二碳六烯酸））

ii. 食物來源：

‧含奧米加3脂肪酸的海產包括三文魚、鯖魚、沙甸魚等。

‧此外，Alpha-亞麻酸（Alpha-linolenicacid,ALA）亦是其中一種奧米加3脂肪酸。核桃、亞麻籽、奇亞籽含有Alpha-亞麻酸。

\*Alpha-亞麻酸（ALA）進入身體後，部分可轉化成EPA和DHA給身體使用。

iii. 注意事項：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的魚油產品。

「健康食品」：魚肝油

i. 主要成份：

‧奧米加3（Omega-3）脂肪酸（EPA，DHA）

‧維他命A

‧維他命D

ii. 食物來源：

‧含奧米加3脂肪酸的食物包括三文魚、鯖魚、沙甸魚、核桃、亞麻籽、奇亞籽等。

‧含維他命A的食物包括脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚）、蛋黃等。

‧含類胡蘿蔔素的食物包括胡蘿蔔、菠菜、西蘭花、木瓜、番茄、番薯等。

\*類胡蘿蔔素中的β-胡蘿蔔素能在體內轉化成維他命A。

‧含維他命D的食物包括蛋黃、脂肪含量較高的魚類（例如：三文魚、鯖魚）等。

‧另外，曬太陽時，皮膚也會製造維他命D。

iii. 注意事項：

‧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的魚肝油產品。

‧過量攝取維他命A，有損肝臟健康。

‧過量攝取維他命D會令血鈣和尿鈣過高，增加軟組織（如：血管）鈣化風險。

「健康食品」：維他命C

i. 主要成份：維他命C

ii. 食物來源：含維他命C的食物包括柑橘類水果（例如柑、橙、西柚）、士多啤梨、奇異果、番石榴、西蘭花、青椒、含維他命C的飲料等。

iii. 注意事項：

‧過量攝取維他命C會出現腹瀉情況。

‧部分添加維他命C的飲料含較多添加糖，攝取過量糖分增加肥胖風險。

‧多吃水果和蔬菜也能補充所需的維他命C，而且蔬果更含不同抗氧化物，對人體有莫大益處。

「健康食品」：益生菌

i. 主要成份：含有對腸道有益的活性微生物

ii. 食物來源：

‧含益生菌的食物包括乳酪、發酵食物（例如：泡菜）、活性乳酸飲品等。

‧蔬果豆類的纖維大部分是腸道菌叢的食物，所以多吃蔬果更能幫助腸道菌叢生長和健康。

iii. 注意事項：部分乳酪和乳酸飲品含較多添加糖，宜選擇低糖或無糖產品。

「健康食品」：鈣

i. 主要成份：鈣質

ii. 食物來源：含鈣質的食物包括奶類及奶類產品，深綠色蔬菜（例如：白菜）、沙甸魚、芝麻等。

iii. 注意事項：過量攝取鈣質會影響鋅質吸收。

「健康食品」：碘

i. 主要成份：碘質

ii. 食物來源：含碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等

iii. 注意事項：避免選吃含碘質但高鹽或高脂肪的零食

促進健康及預防疾病的要訣

\*均衡飲食

\*適量運動

\*生活有規律

\*注意個人衞生及環境衞生

\*無不良習慣如吸煙、酗酒、濫用藥物

\*保持心境開朗

小心食品廣告

一般健康人士只要奉行均衡飲食都能從日常飲食中攝取足夠的營養。食品廣告是用來提升食品的銷售量，消費者應小心看清健康食品的成分，客觀分析食品廣告的內容。如有特別需要，購買前應咨詢你的家庭醫生，以免影響身體健康。

(二零二三年六月修訂)