



林璧鳳教授簡歷

【主要學經歷】

國立臺灣大學農業化學系 學士

日本東京大學農藝化學系 碩士

美國柏克萊加州大學營養科學系 博士

美國Tufts 大學

USDA營養與老化研究中心 訪問學者

【現職】

國立臺灣大學生化科技學系暨

微生物與生化學研究所 教授

比一比 才能見真章！

文·圖／林璧鳳

「健康食品」認證施行十年以來，隨著功效評估項目的增加，和較多廠商願意委託研究機構進行產品的評估實驗，申請健康食品認證，獲得國家認證的產品件數也逐漸增加，因此，有越來越多健康食品廣告在電視媒體播放。這些通過健康食品認證的產品，最常用的一句話就是「有國家保證」，來說服民眾放心購買，保證有效。是否通過認證就是萬靈丹？其實，有一些現象值得注意，消費者要睜大眼睛，好好的比一比，才能真正買到值得國家保證的健康食品。

廣告愈多，產品愈好？

好比說，廣告多的產品就比較好嗎？有些廠商強力放送廣告，極力推銷他們好不容易通過的健康食品。其實，如果產品有效，口碑不錯，消費群自然增加，為什麼要花大錢打廣告呢？

近期的國際知名期刊《小兒科期刊》很罕見地提出，在兒童與青少年電影或電視節目中，強力放送的飲料、甜食和快餐速食等「置入式廣告」，深深影響孩童的飲食習慣，使美國這二十年來的青少年肥胖率增加三倍，因而開始要求一些大公司，包括百事可樂、可口可樂、美國雀巢、麥當勞和漢堡王等，不對兒童或青少年做廣告。可見媒體的影響力，連知名的學術期刊都不敢忽視。

雖然健康食品的銷售對象是成人，尤其是年過四、五十歲有經濟能力的中年人，或特別期待具保健功能補品的老年人，但廣告的影響力還是不容小覷。除了成人有自主權決定購買外，廣告設計會相準成人對健康和永保年輕的夢想，推出打動人心的訴求，達到廣告效果。可是，有些廠商的健康食品廣告已經到了汨濫的地步，不論什麼節目都可以看到，甚至不斷製作新的廣告，輪番放送、大力推銷。

根據我的觀察和了解，似乎產品效果不是最好的廠商，廣告最多。廠商委託研究單位進行某項保健功能評估時，評估的辦法有好幾項代表功能的實驗指標，如果只有一項指標有好結果，有時候也會通過健康食品認證。例如，同樣是獲得健康食品的靈芝產品，有的只有一、兩項功能指標有效，有的對某功能的相關指標大部分都有效，而廣告越兇的，多半是那些有效指標較少的產品。

我不禁懷疑，為何要這樣強力廣告？應該是廣告有效吧！有的廠商對廣告的大筆費用捨得花，在委託研究時，經費上卻又斤斤計較！為何不將廣告經費贊助研究開發，讓產品功效得到更有力的科學證據？顯然該廠商不在乎他們的產品是否有效而能造福大眾，只在乎能不能通過健康食品認證後，賣多點、賣貴點、賺多些。這樣的做法消費者要多注意，羊毛出在羊身上，也許花更高的價錢，不見得買到品質較好的產品，而是花在廣告費上了。

你買到的產品，真的有「健康食品認證」嗎？

還有一點大家很少想到的，就是自家產品的相似度，例如某廠商可能同時生產靈芝產品A和B，可是只有產品A進行功效實驗，通過認證取得健康食品商標。但是或許產量較少吧？販賣架的產品A常缺貨。這時如果旁邊放個包裝很像，名稱差一兩個字的產品B，那麼消費者在沒特別注意，或沒辦法辨認健康食品標誌的情況下，可能會以為買到廣告中宣稱「有國家保證」的產品。這樣廠商算不算投機？好像在渾水摸魚中，把一支沒有認證的產品也順便推銷出去！所以消費者購買時一定要睜大眼睛，特別注意包裝盒上的產品名稱和健康食品標誌。

所以購買食品時，很重要卻容易被忽略的，就是仔細看一下包裝和標示，標示不清楚的產品，表示廠商對它的產品並不在乎，沒有說清楚、講明白，也不想讓消費者知道買到什麼內容。我曾看過雜誌內的全頁產品廣告，健康食品的功效宣傳字體斗大，但是卻找不到哪家公司的名字，後來在產品照片上看到公司商標，是國內知名食品公司的標誌。不知道是廣告設計疏忽，還是公司對自己的產品沒信心？連公司名稱都沒有刊登在廣告頁上。

有效成分的單位重量，也要斤斤計較

另一項要比一比的，就是重量和單位。由產品內容物的重量和價錢，才能知道買的是否划算。有些食品外包裝上的重量，不是印在醒目的地方。內容物和重量都是基本標示，卻有廠商將字體變小，不知為何？

另外，成分也要注意。例如鈣片，雖然有標示重量，但是裡面含鈣的百分率(%)要看清楚，因為鈣片可來自天然含鈣的混合物，像是牡蠣磨粉或石灰碳酸鈣等，一顆鈣片含幾毫克鈣就不一樣，有的若加上糖調味或塑型劑，含鈣比例就更低了。所以購買鈣片時應注意鈣的含量，最好同時含維生素D，可以促進鈣的吸收。

至於單位和份量也很重要，要比較含多少營養素或有效成分，就須看清楚是每公斤還是每斤、是每100公克還是每份。除了比較一瓶有幾顆膠囊，還要看一下每天建議服用量是幾顆。如果看起來很大瓶，數量也多，但每天要服用很多顆，就不見得划算。

目前處處是商機的健康食品市場上，消費者要懂得比較，才不至於讓健康食品市場淪於魚目混珠的場面！●

