

市售植物性健康食品、保健食品，安全嗎？

日前傳出新北市一位 63 歲婦人因藥物急性酸中毒併發敗血症和器官衰竭等症狀而死亡，家屬整理遺物時發現在她的房間裡放了 800 多罐保健食品，懷疑媽媽是吃了太多保健食品所致。此外，前一陣子國內部分媒體大幅報導關於馬兜鈴酸導致肝癌一事，使得國內人心惶惶；由於該研究是以肝癌檢體所進行的事後分析，僅代表肝癌組織曾有馬兜鈴酸暴露，無法證實其因果關係，應待更多研究進一步確認。

過去，比利時曾發生婦女服用含有馬兜鈴酸的減肥中草藥後，引發馬兜鈴酸腎病變的事故，故世界衛生組織國際癌症研究機構（IARC）將馬兜鈴酸列為一級致癌物。全世界於 2001 年～2003 年間，陸續禁止販售含馬兜鈴酸（Aristolochic acids, AAs）的植物性健康食品（Plant food supplements, PFS），我國也於 2003 年 11 月 4 日公佈此項禁令。近來，「食物添加物及污染物雜誌：化學分析、控制及暴露評估」以 90 年代初至 2016 年間，透過網路購買並調查目前市售之 18 類植物性健康食品及草藥產品的馬兜鈴酸含量，以探討比利時事件及各國採取禁止措施後，民眾經由服用植物性健康食品和草藥產品，暴露於馬兜鈴酸的風險是否已確實降低。研究結果發現，綜合文獻蒐集及市售檢出馬兜鈴酸的 162 個樣本，經過暴露時間校正後，有 50% 以上的樣本仍超過無需擔憂的暴露限值（Margins of exposure, MOE）範圍，結果顯示在各國採取禁用措施後，對於經常服用植物性健康食品和草藥產品的消費者而言，其暴露馬兜鈴酸的風險仍然值得關注。

長久以來，國人對「植物性」、「天然」及「純草本」的「健康食品」或「保健食品」接受度較高，只要商品上標明這些字眼，不但售價可以提高，甚至銷售一路長紅。但我們要問的是，這些植物性健康食品，真的比較安全，真的比較有助於健康嗎？我國向來存在「醫食同源」、「藥補不如食補」的觀念，若干打著「健康食品」、「保健食品」名號的商品也遊走在藥品與食品之間的灰色地帶，很容易使一般民眾對藥物濫用失去警覺。

依我國健康食品管理法第 2 條規定：「本法所稱健康食品，指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品。本法所稱之保健功效，係指增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據之功效，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能，並經中央主管機關公告者。」、第 6 條規定：「食品非依本法之規定，不得標示或廣告為健康食品。食品標示或廣告提供特殊營養素或具有特定保健功效者，應依本法之規定辦理之。」看似已有一定規範，然而，一般民眾對「保健功效」與「醫療效能」缺乏判斷能力，更遑論不肖廠商刻意以模糊用語誤導民眾、迴避法律規定。

早在網路不發達的年代，我國已常見地下電台販賣藥品，導致許多老人藥物濫用、枉送性命，更是我國洗腎人口比例居高不下的原因之一。幸虧近年來政府大力取締，國人健康意識大幅提高，因此藥物濫用情形已有相當改善。然而，也正因為國人對健康品質要求的提升，許多打著「健康食品」、「保健食品」的商品更是琳琅滿目，充斥各大通路；或像前述這種類似直銷的廠商說明會，以集點數、送贈品的手段利誘老人家購買大量商品。尤其現在網路電商十分發達，許多國外產品也能輕易取得，凡此種種，皆增加產品檢驗、品質確保及稽查取締的困難度。

有鑑於此，我們須對民眾提出呼籲，絕對不要購買來路不明、標示不清的健康食品，特別是「植物性健康食品」容易使人失去警覺，以為「植物性」不會有害人體，頂多是沒有產品所宣稱的功效而已；「有病治病，沒病強身」的錯誤觀念，更是應該嚴肅面對。另一方面，國際報導已經凸顯植物性健康食品含馬兜鈴酸的情事，建議政府也應該檢視現行市售植物性健康食品的行政管制，是否存在法令規範的漏洞或是法令執行的疏失，如能適時加以調整，方可確保管制的有效性，捍衛國人身體健康、生命安全。

參考文獻：

Abdullah R et.al. (2017). Risk assessment of plant food supplements and other herbal products containing aristolochic acids using the margin of exposure (MOE) approach. Food Addit Contam Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess, 34(2), 135-144.

臺大醫學院毒理學研究所副教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛