



請尊重智慧財產權

# 中草藥及保健功能性食品之定義

## 一、中草藥及保健功能性食品之定義

中草藥是中藥與草藥的合稱。

中藥是在中醫藥理論的指導下，用來預防、診斷及治療疾病的天然物及加工食品。

草藥在亞洲國家，多指未記載的主流本草，多流傳於民間，在正規中醫院應用不普遍，只為民間醫生所用。

而在西方所指的草藥，根據歐洲對草藥的定義，是指未經加工的生藥，常為植物的某一部分。

請尊重智慧財產權



## 二、保健功能性食品概念及名稱的確定

由於保健食品的概念及名稱的確定長期沒有定論，而且每個國家的產業政策管理各不相同，導致有不同的名稱及定義出現。

美國將其命名為「功能食品」(Functional Food)。實際上，功能食品一詞最早是由日本提出。

請尊重智慧財產權



早在1962年,日本厚生省的文件中已給功能食品下了定義:「功能食品是具有生物防禦、生物節律調整、防止疾病、恢復健康等有關功能因子,經設計加工,對生物體有明顯調整功能的食品」。

其特點是:(1)由通常食品所使用的材料或成分加工而成。(2)以通常形態和方法攝取。(3)標有生物調整功能的標籤。

請尊重智慧財產權



1990年11月日本提出將「功能食品」改為「特殊保健用途食品」(Food Specified Health Use)。

中國大陸過去給保健食品取過許多名稱,如「藥膳」(Medicated Food);「保健膳食」(Foods for maintaining Health),還有「滋補膳」、「營養保健食品」、「保健醫療食品」、「強化食品」等。

我國過去對保健食品也有許多名稱,如「保健食品」、「機能性食品」、「營養食品」、「有機食品」、「天然食品」,

請尊重智慧財產權



自民國88年2月3日正式公佈[健康食品管理法]，本法所稱的健康食品，係指提供特殊營養素或具有特定之保健功效，特別加以標示或廣告，而非以治療，矯正人類疾病為目的之食品。

德國將這類食品稱之為「改善食品」。而歐洲各國普遍採用「健康食品」(Health Foods)或「功能食品」(Functional Foods)。

請尊重智慧財產權



### 三、保健功能性食品的特徵

保健食品是指針對特定人群具有調節特殊生理機能，可發揮保健功效的食品。保健食品是以調節機體功能為目的，而不是以治療為目的。

其可細分為三類：

1、是原本存在於自然界的傳統食品，如靈芝、薏仁、山藥等。

2、是應用食品科技與天然物化學分離技術來萃取濃縮食品中的有效成分，如香菇多醣、卵磷脂、魚油、甲殼素等。

請尊重智慧財產權



3、是以多種材料來設計研發具有明確保健功效的複方保健食品，如衛生署認證的優酪乳、三寶燕麥、靈芝膠囊等。

我們以含有中草藥複方成分的，具有明確保健功效的保健食品，稱為中草藥保健功能性食品。

請尊重智慧財產權





## 四、保健功能性食品的適用對象

人體的狀態可以分為疾病狀態，亞健康狀態和健康狀態。

- 1、亞健康人群：介於健康與疾病之間的中間狀態，是指某些生理功能減弱或紊亂，某些特殊功能的物質缺乏，但尚未達到病理狀態形成疾病，適用保健食品，調整或改善某些生理功能，使之恢復正常。
- 2、健康的特定人群：如兒童、孕婦、哺乳婦女、重體力勞動者、高溫輻射等不良環境工作者及運動員等，在某些方面有特殊生理需要或物質需求的健康人群。

請尊重智慧財產權



3、某些患者的輔助醫療運用：如腎臟發炎的  
低鈉食品；糖尿病的低糖食品、癌症的輔助  
食品、病後康復食品等，在某方面有特殊  
生理需要或物質需求的健康人群。

4、預防保健作用：保健食品不是特異性免疫  
製劑，但可提供一些保健功能，輔助預防  
某些疾病發生。

請尊重智慧財產權



# 中草藥保健功能性食品 之概念和特性

## 一、中草藥保健功能性食品的概念

中草藥保健功能性食品是指以中醫藥理論為指導，天然食物中加入可食藥材，經過適當加工成為具有調節人體生理功能，有益於健康的保健功能性食品。

中草藥保健功能性食品在中國大陸已有很長歷史，他的研究與食用受中醫學養生保健理論所影響，其飲食養生已成大陸民眾普遍接受的養生食療習慣。

食藥兩用的中草藥在中草藥保健功能性食品中起主要的保健作用。

請尊重智慧財產權



## 二、中草藥保健功能性食品的特性

中草藥保健功能性食品離不開中草藥，因此，含中草藥成分是這類功能性保健食品的特點之一。

例：花粉可延緩衰老，海藻可防治甲狀腺腫瘤、高血壓，蜂王漿可營養健腦、安神補血。

中草藥保健功能性食品的第二特點是滋補保健，例：枸杞子主要是養生食療保健及延年益壽，在臨床及古籍記載沒有處方是以枸杞子治療疾病。



中草藥保健功能性食品的特徵是對人體具特定保健功能，而其保健功能主要奠基於中醫傳統的食療學、現代營養學、以及相關的生命科學的基礎理論，因此中草藥保健功能性食品的設計與應用開發，必以其作為指導原則。

請尊重智慧財產權



# 中草藥保健功能性食品研發 之歷史源流

## 一、中草藥保健功能性食品的起源- 「醫食同源」

中醫素有「醫食同源」之說，按照這一理論，保健食品的起源與醫藥的起源是一致的，我們祖先在尋找食物的過程中，發現了有治療作用的食物，此為藥食同源的階段。同時，通過漫長的實踐過程，將一些食物中治療作用明顯的分了出來，而成為專門治病的藥，因此，「藥」實際上是來源於食的。



先人從採集植物充飢，同時發現他們的滋味，有的香甜可口、有的苦澀堅硬、有的可滿足飽腹、有的卻難以下嚥。當身體有不適，因食用某些食物能使症狀緩解，但有的卻會使人出現嘔吐、腹瀉，甚至昏迷、死亡，因而漸漸認識植物的對身體的益與害。

隨農業發展，人們更注意辨識、採集、選擇和栽培各種植物，因而發現更多的植物藥和食物來源。

請尊重智慧財產權



另外漁獵畜牧也是我們祖先獲取食物來源，  
在日常生活中吃到很多動物，因此也發現  
某些動物的藥用價值。

神農時期經嘗百草，那些早已被人們所熟  
悉容易生長的嫩莖、嫩葉和能結酸甜果實  
便受到廣泛注意。而在五穀蔬果之外，還  
有麻類、茶葉都可能是在此時期被栽培的  
植物，所以神農時期是我國農業歷史上一  
個重要發展時期，隨著栽培食物的發展，  
使食物及中藥來源都得到了擴展，以適應  
人民需要。**請尊重智慧財產權**





# 中草藥保健功能性食品的重要劑型- 發明湯液

我們先人發現了藥用植物，又借助火的作用，變革了食用方法，進而發明了湯劑，這是中醫藥對人類巨大的貢獻。湯劑的特點是吸收快，能迅速發揮療效，副作用小，並可根據治療需要靈活加減，適用於大部分患者。

然而湯也有不便之處。例如：湯劑一般不能儲存太久，必須隨煎隨服，耗用時間多，服用量大。特別對長期服藥的病人，煎藥實在不是一個方便的方法。



隨著現代新劑型的引進，為中藥劑型提供了方便，於是有了中藥的濃縮中藥散劑、片劑、膠囊等。因為這些劑型比較節省時間，服用方便，因而越來越受到大眾的喜愛。

請尊重智慧財產權



# 中草藥保健功能性食品 的重要成分-中草藥

運用中草藥進行保健最重要的原則就是因人、因時、因地制宜，達到促進發育、防衰抗老、益智健腦、健美減肥、增力耐勞等保健效果。

因人保健，即中草藥保健首要根據人體的陰陽寒熱屬性，年齡性別的不同，選用適當的中藥。例：少年兒童處於生長發育宜採用促進生長發育、老年人宜採用抗衰老、婦女則應根據其經帶胎產的情況選擇相對應的中草藥。



因地因時制宜，是指中草藥保健要順應時令氣候及地理區域的變化。這是中醫治療用藥的原則之一，也適用於中草藥保健。

由於地理區域不同，在高寒地區宜溫補、低濕地區宜清補、北方多寒宜溫補、南方多熱宜涼補。

四時保健中草藥是根據中醫關於「四季五補」的原則制定的，以幫助人們適應氣候變化，來調節機體、促進健康。



## 所謂四季五補

春季宜採用益氣升發、養陰柔肝、疏泄條  
達的藥物，應避免過於升散、過於寒涼，  
常用者首烏、白芍、枸杞子、川芎、人參、  
黃耆等。

夏季宜選用清淡解暑、益氣生津的藥物，  
常用西洋參、扁豆、蓮子、薏苡仁、茯苓、  
砂仁等。

秋季宜予平常補，宜採用生津養陰、潤膚的  
中藥，常用麥冬、沙參、冬蟲夏草、百合、  
熟地、黃芪、桑葚子、冬蟲夏草、菊花

請尊重智慧財產權



冬令是進補的好季節，宜給予溫補腎陽、益精填髓的中藥，常用附片、肉桂、鹿茸、冬蟲夏草、核桃仁、菟絲子、熟地黃、山茱萸、枸杞子、海馬等。

## 五補

滋陰中藥具有滋陰填精、滋養肝腎、潤肺擇膚的作用，適用於陰虛體質及陰虛病人。

壯陽中藥具有溫腎壯陽、補精髓、強筋骨的作用，適用於陽虛體質及陽虛病人的調養。



益氣中藥具有健脾益氣，補肺固表、增精神、益氣力的作用，適用於一般體質較弱或氣虛的病人。

補血中藥具有補血養血、溫潤肌膚的作用，適用於體虛、血虛者。

總之，中草藥與保健食品應怎樣的結合，必須通過科學驗證逐步予以完成。



# 中草藥保健功能性食品的特色- 食藥同用

在傳統醫學史上，把飲食療法作為一個專科設立，最早見於西元前1000年前後的周朝醫事制度，專管飲食營養的「食醫」是為帝王調制飲食，研究飲食預防疾病和保健而設。由此可見，那時人們對食療的重視。

吃飯不僅為了充飢，更重要的是養病、防病、治病的作用，所以定食譜與開藥方都有食醫分管，是有道理的。

請尊重智慧財產權





《詩經》裡有「可以療飢」的句子，足見先人連飢餓也認為是一種病，必須用吃飯來治。食醫在當時雖是為帝王而設，但研究範圍卻包括飲食調劑，按食物特性配合食物，按時令的不同配合調味等方面的內容，其意義已遠遠超越廚師的範疇。

如《周禮·天官家宰下·食醫》寫道：「食醫掌和王之六食、六飲、六膳、百饘、百醬、八珍之齊…」由此可見食品的調和與醫藥的配方在古代同名醫食源於一也。



「八珍之齊」的「齊」是「劑」指飲食，  
「食齊」即「食劑」；「食齊」指飲食類，  
「羹齊」指羹食類，「醬齊」指醬類，  
「飲齊」指飲料類；也就是說，在調和食  
物的冷熱溫涼時，要看食物的性質而定，  
如固體食物，宜溫食，羹類食物宜熱食，  
醬類食物宜涼食，飲料宜寒食。

請尊重智慧財產權



據湖南馬王堆出土的《五十二病方》一書，以大量的食物入藥，方載藥品247種。其中穀類15種，菜類10種，果類5種，禽類6種，獸類23種，魚類3種，共計61種，佔全部藥品數的四分之一。

且其中絕大部分是日常食品。而書中所載50餘種病，半數左右疾病可以食治之，或以食養之。

請尊重智慧財產權



據甘肅武威縣出土的《醫簡》記載治療食的飲食忌宜，和以食物為藥引及賦形劑。服藥的藥引有酒飲、米汁飲、醋漿飲、鼓汁飲及醇酒和飲等。

同時還指出服藥時的禁忌，如忌魚肉、葷菜、酒辛等。

東漢張仲景在《傷寒論》和《金匱要略》中採用不少食物用以治病，如書中提出的「豬膚湯」和「當歸生薑羊肉湯」都是典型食療處方。

請尊重智慧財產權





***Thank you  
For  
your attention***

請尊重智慧財產權

