

Q1.「蟲草」與「冬蟲夏草」不一樣嗎？

A.「蟲草」泛指真菌寄生於昆蟲幼蟲上形成的菌蟲複合體，自然界存在約有 400 種，而中華中藥典收載的中藥材的「冬蟲夏草」則是麥角菌科(*clavicipitaceae*)真菌冬蟲夏草菌 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座及蟲體之複合體，所以冬蟲夏草只是蟲草中最有名的一株，冬蟲夏草不等於蟲草。

Q2.什麼是冬蟲夏草？

A：冬蟲夏草是收載於中華中藥典的中藥材，屬於麥角菌科(*clavicipitaceae*)真菌冬蟲夏草菌 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座及蟲體之複合體。

Q3.什麼是冬蟲夏草菌絲體？

A：冬蟲夏草菌絲體是將分離自中藥材冬蟲夏草的真菌，在特定條件下發酵培養只含有無性世代的菌絲體。冬蟲夏草菌絲體並不是習慣上所稱之中藥材冬蟲夏草。

Q4.冬蟲夏草是中藥材還是食品？

A：冬蟲夏草是中藥材，不是食品；但是，因為傳統上國人常把冬蟲夏草做為藥膳使用，所以如果是作食品調味用，例如加到雞湯裡烹調成之「冬蟲夏草雞湯」，則雞湯是食品，這時的冬蟲夏草是准許供作食品的調味使用的。

Q5.由冬蟲夏草菌培養的無性世代，也就是冬蟲夏草菌絲體是食品還是中藥材？

A：(1)只有以 *Paecilomyces sinensis* 及 *Hirsutella sinensis* 菌株，或是由中華蟲草 (*Cordyceps sinensis*) 子實體中所分離

出之真菌，經無性世代發酵培養之產品，得標示為冬蟲夏草菌絲體。

(2)食品使用冬蟲夏草菌絲體為食品原料時，業者應備有該原料之來源證明、詳細加工製程、規格標準及食用安全性等相關證明文件以供備查。

(3)含有冬蟲夏草菌絲體之食品，其標示或廣告，不得僅標示「冬蟲夏草」，須完整標示為「冬蟲夏草菌絲體」，且該七個字大小一致，不能宣稱療效、廠商必須具有證明文件證明菌株的來源、品系。

Q6.冬蟲夏草菌絲體是否具有冬蟲夏草的療效？

A：冬蟲夏草菌絲體是食品，不具有療效，也不可宣稱具有療效。

Q7.市面上那麼多產品，消費者如何分辨？

A：市面上與「冬蟲夏草」相關的食品種類眾多，消費者在選購時應詳細閱讀標示，確定產品內所含有的成分，究竟是屬於中藥材的「冬蟲夏草」還是屬於食品的「菌絲體」，以保障自己的權益。

Q8.衛生署是否已核准任何以中藥材冬蟲夏草為原料的健康食品？

A：沒有。目前衛生署核准 3 款含蟲草成分的健康食品，2 款是冬蟲夏草菌絲體，1 款是蛹蟲草子實體萃取物，都不是屬於中藥材的冬蟲夏草。

Q9.目前衛生署核准 3 款含蟲草成分的健康食品既然不含有中藥材冬蟲夏草，為何還能宣稱保健功效？

A：「健康食品」是要提出相關實驗及科學驗證具有特定保健功效，並經專家學者審查、評估等，證明產品安全及具功效性，才能稱為「健康食品」。

目前核准3款含蟲草相關成分的健康食品，所核准的保健功效分別為「抗疲勞」、「護肝」及「調節免疫」，3件產品皆經過科學化的安全及保健功效評估試驗，證明具有明確保健功效且無害人體健康，並通過嚴謹審查後才核准為健康食品。

Q10.為什麼我在市面上看到含蟲草成分的○○食品標榜具有XXX功效，卻看到不衛生署的核准字號？

A：食品（包括坊間所稱保健食品）未取得衛生署健康食品查驗登記許可證，而宣稱為「健康食品」或宣稱具健康食品之保健功效者，即違反健康食品管理法。而坊間口頭所說的「保健食品」，其實就是一般食品，僅能做為營養補充，與「健康食品」兩者並不相同。

販售一般食品，並不需要事先向衛生署申請核備或檢驗，只要是合法業者使用合法之食品原料及添加物，經良好製程及品管產製即可上市販售，惟業者應自主管理，產品之成分、衛生安全、標示及廣告等均應符合食品生相關法規。

Q11.想要買蟲草類的健康食品，只要買衛生署健康食品小綠人標章認證的就萬無一失了嗎？

A：具有小綠人標章的健康食品，其保健功效主要是增進民眾健康、減少疾病危害的風險，但不具醫療效能，消費者身體有任何不良狀況仍應循正常醫療管道診治；選購健康食品時，務必遵守「冷靜思考是否確實有需要及對健康是否有幫助」、「閱讀包裝上之『標章及核准字號』、『警語』、『注意事項』、『建議攝取量』及該產品『保健功效』之實質意

涵」、「食用前請教醫師或營養師等專業人員之建議」3 大原則，才能正確選購食用真正對自身狀況有助益的健康食品。