

健康食品

藥師/謝瑩澄整理

聰明選



(一) 保健食品的定義：泛指具特定成分，能調節身體機能促進代謝，可發揮保健功效之食品。

(二) 健康食品(Health Foods)：具有保健或機能性訴求之食品，並通過衛生署認證之食品。如有綠巨人標章之食品

一般民衆於日常飲食之外，可能為了保養或補充營養等需求，去購買相關食品，而這些產品，常常被誤冠上「健康食品」的名號，但是自健康食品管理法於八十八年二月三日總統令正式公布，六個月後開始實施，因此自八十八年八月三日起，健康食品以「健康食品管理法」有關規定管理之。「健康食品」一詞已成為法律名詞，法律上之定義為「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」。

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」或具健康食品之保健功效者，則依違反「健康食品管理法」，移送法辦，而坊間口頭所說的「保健食品」，其實就是一般食品，僅能做為營養補充而已，兩者是不相同的。

核准通過之「健康食品」須於產品包裝標示健康食品、核准之證號、標章及保健功效等相關規定項目，但仍不得述及醫療效能、虛偽不實、誇張或超出許可範圍之保健功效。

首先釐清觀念：健康食品也是食品之一種但它不是「藥」！健康食品不能宣稱具有療效，若有發現宣稱療效的健康食品，都可以向衛生主管機關檢舉，依《健康食品管理法》進行懲處。

目前健康食品查驗登記審查採雙軌制，有許可之健康食品分成2款：

第一軌為「個案審查」：產品需執行安全性、功效性及安定性試驗，經衛生福利部審查評估產品安全無虞並具保健功效，始取得健康食品許可證。目前得宣稱之保健功效共有13項：「護肝」、「抗疲勞」、「調節血脂」、「調節血糖」、「免疫調節」、「骨質保健」、「牙齒保健」、「延緩衰老」、「促進鐵吸收」、「胃腸功能改善」、「輔助調節血壓」、「不易形成體脂肪」、「輔助調整過敏體質」。產品所准許宣稱之保健功效及其宣稱敘述，取決於個別產品所提出科學驗證之結果。

第二軌為「規格標準審查」：產品成分符合衛生福利部公告之健康食品規格標準，該等成分已由學理確立產品保健功效，無需個案進行保健功效評估試驗，目前已公告的健康食品規格標準為魚油及紅麴兩項，凡獲得通過者，可宣稱之保健功效敘述均相同。如：魚油類產品可標示：「本產品可能有助於降低血中三酸甘油酯；其功效乃由學理得知，非由實驗確認」；紅麴類產品可標示：「本產品可能有助於降低血中總膽固醇；其功效由學理得知，非由實驗確認」。

通過審查的產品會給予健康食品(小綠人)標章，消費者可以從產品包裝上的標章及字號來辨別一、二軌；

(三) 健康食品對健康有什麼幫助呢？

健康食品必須符合明確的保健功效「成分」；且具備合理的「攝取量」與「科學依據」。經科學試驗或學理證明其無害，且具有明確及穩定的保健功效。因此，健康食品是在健康情況下具備保健功效與「輔助」治病和「預防」效能。但是在不健康（特別是腎功能或肝功能異常）再併用藥品情況下，可能會增加身體負擔，甚至讓病情惡化。



第一軌的產品上標有「衛部健食字第A00000號」。



第二軌的產品標有「衛部健食規字第000000號」。

藥師小叮嚀

服用健康食品主要是調節身體機能，不以治療為目的，千萬不要相信誇大的廣告。若要購買時，應特別注意是否有經衛生署檢驗合格的「衛署健食字號」或「衛署健食規字號」及健康食品標章，身體要健康，飲食均衡加上適度的運動與良好生活作息就是最好的保健！



參考資料

一、「健康食品」有2款，食品藥物管理署來說分明！

<http://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=11667&chk=8f82816e-3ec0-4d56-80f0-941c643e5853#.V7vwVf197IU>

二、什麼是「健康食品」？讓食品藥物管理署來告訴您！ <http://www.mohw.gov.tw/news/497845803>

三、健康食品概說 衛生福利部食品藥物管理署 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1776#.V703Cv197IU>

四、認識健康食品 作者 葉明功教授