

達人專區 小百科

認識健康食品

作者 葉明功教授

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。首先釐清觀念：健康食品也是食品之一種但他不是「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。那什麼是健康食品？根據《健康食品管理法》對健康食品的定義：提供特殊營養素或具有特定之保健功效，而非以治療或矯正疾病為目的之食品稱之。凡食品符合下列條件者，屬健康食品：

- 一、提供特殊營養素或具有特定之保健功效
- 二、特別標示或廣告「提供特殊營養素」或「具有特定之保健功效」。

以上一為本質、二是行為，兩項條件都必須符合，才是法規中所認定之健康食品。

依據健康食品管理法規定，健康食品之保健功效有：

衛生署目前認定之保健功效有：

- | | |
|---|--------------|
| (1) 免疫調節機能； | (2) 調節血脂功能； |
| (3) 腸胃功能改善； | (4) 改善骨質疏鬆； |
| (5) 牙齒保健； | (6) 調節血糖； |
| (7) 抗氧化（延緩衰老）功能； | (8) 護肝功能； |
| (9) 抗疲勞； | (10) 輔助調節血壓； |
| (11) 促進鐵吸收功能，等十一種。未來有可能會增加的項目有：改善過敏功能、調節尿酸、改善更年期症候群等。 | |

健康食品應以中文及通用符號顯著標示下列事項於容器、包裝或說明書上：

- 一、品名。
- 二、內容物名稱及其重量或容量；其為兩種以上混合物時，應分別標明。
- 三、食品添加物之名稱。
- 四、有效日期、保存方法及條件。
- 五、廠商名稱、地址。輸入者應註明國內負責廠商名稱、地址。
- 六、核准之功效。
- 七、許可證字號、「健康食品」字樣及標準圖樣。



八、攝取量、食用時應注意事項及其他必要之警語。

九、營養成分及含量。

十、其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

購買時別忘記要認明標章才有保障。健康食品之標章如下：



健康食品對健康有什麼幫助呢？

健康食品必須符合具備明確的保健功效「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。目前衛生署核可通過的健康食品有二百一十四種，但實際上通路販售的應該不只這些數字，在購買時，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。

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。若要購買健康食品，應辨識經衛生署核可得產品，必要時，可利用「食品藥物消費者知識服務網」線上查詢是否為合法的健康食品。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！