

## 健康食品正確知

國人養生保健風氣日盛，各類標榜調節生理機能、補充營養等產品因應而生，為保障消費者食用安全與消費權益，我國從88年開始，施行「健康食品管理法」，以規範標榜特定保健功效的食品。

「健康食品」是經由實質的科學證據證實有「保健功效」，並標示或可廣告具有該功效。衛生福利部已建立健康食品的審查制度，食品經過科學佐證產品的安全性、保健功效及安定性，才能申請認可為「健康食品」。

目前健康食品可以宣稱的保健功效項目共有13項，包括調節血脂、胃腸功能改善、護肝、免疫調節、骨質保健、不易形成體脂肪、抗疲勞、輔助調整過敏體質、調節血糖、延緩衰老、牙齒保健、促進鐵吸收、輔助調節血壓。

截至109年2月10日已核發健康食品許可證457張(個案審查387張，規格標準70張)。經個案審查通過之產品以功效項數統計，依序以具調節血脂者104件、胃腸功能改善者83件、護肝者54件、調節免疫者52件，為前4大主要產品，佔所核准功效項數6成以上。

衛生福利部訂有完整的健康食品管理制度，產品在上市前，須先經過安全性、功效性、安定性、衛生品質等試驗，製造工廠須符合GMP、必須依法標示等，上市後，還有工廠查核及後市場抽驗等管制措施，確保健康食品之安全衛生與品質，保障消費大眾的權益。

衛生福利部食品藥物管理署進一步提醒消費大眾，對於健康食品保健功效的正確認知，健康食品是可以宣稱保健功效的食品，本質仍為食品，非藥品，保健功效並不同醫療效能，並應依建議攝取量食用，以保障民眾身體健康及食用安全。