

健康食品健康嗎?

如果你是一個飲食乖寶寶，就算不認識健康食品，你也可以很健康!但是對大多數的消費者而言，面對琳瑯滿目的健康食品，就像霧裡看花，到底吃了健康食品會不會健康呢?

健康食品是一個專有名詞

健康食品管理法於中華民國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，健康食品依「健康食品管理法」辦理之，因此「健康食品」這個名詞就賦有法律意義，不是隨便任何產品都可以冠上健康食品的稱號了!

健康食品是食品，不是藥品，所以無法治療及矯正疾病

凡食品可提供特殊營養素或具有特定之保健功效，且特別標示或廣告「提供特殊營養素或具有特定之保健功效」者，皆可申請健康食品認證。不管產品名為「保健食品」、「機能性食品」、「營養食品」、「有機食品」、「天然食品」或其他類似名稱等，只要食品的標示或其廣告內容涉屬中央主管機關認定之「特殊營養素」或「保健功效」，則該食品即應受健康食品管理法所規範。

健康食品之製造或輸入都必須申請查驗，取得許可證後，才屬合法。因此認清健康食品標示:標有「健康食品」、「衛署健食字號」及「綠色橢圓標織」，才是衛生署有保障的健康食品，確保自身安全。



何謂保健功效?

保健功效需由中央主管機關認定，依據：健康食品管理法第三條，健康食品必須符合下列要件：

- 一、具有明確的保健功效成分，且其產品的合理攝取量必須具有科學依據。中央主管機關對已具有明確保健功能的保健功效成分，應予以公告。若在現有技術下無法確定有效的保健功效成分，則應列舉具該保健功效的各項原料或佐證文獻，由主管機關評估認定之。
- 二、經科學化的保健功效評估試驗，或依學理證明其無害且具有明確及穩定的保健功效。健康食品之保健功效評估方法和毒理學評估方法由中央主管機關訂定之。

目前保健功效認定範圍為:調節血脂功能、調整腸胃功能、調整免疫機能功能、改善骨質疏鬆功能、牙齒保健功能、調節血糖功能、護肝功能(針對化學性肝損傷)等。哪些產品通過認證?哪些產品逾期未展延?消費者都可在行政院衛生署食品資訊網的「健康食品查驗資料登記」資料庫中查詢。

健康食品之產品包裝應清楚標示食品的身分證-食品標示

依據健康食品管理法第十三條: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。(標示方式和內容,由中央主管機關定之)
- 十、其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

現在的環境汙染日益嚴重,禽流感、口蹄疫、狂牛症、重金屬汙染、抗生素、農藥汙染及各種可能不小心下肚的非法食品添加劑等,在門診營養諮詢中,常見患者求助營養師問道:到底我該不該吃健康食品?

其實食品沒有毒藥也不是特效藥,過多與不及都會對身體產生傷害,很多人在追求健康的時候常常只一味聽信街訪鄰居的謠傳,殊不知有更大的危害潛藏在背後。日常飲食中並非只要食用健康食品才可維持健康,健康食品只是補充品,千萬不要以為花錢就能買到健康!

每個人都是獨立不同的個體,營養需求應視全面而評估,所以應在每日三餐均衡飲食之外,請教醫師或是營養師,視情況需要再額外適當補充不足的营养補充品,並應配合適當的運動,如此才是維持健康的不二法門。