

## 何謂健康食品？

〈摘錄於中華民國營養學會〉

「健康食品」的意義通常等同於保健食品，或是機能性食品。事實上，「健康食品」的實質意義因各國的法規而不相同。

我國自從民國 88 年公佈「健康食品管理法」之後，「健康食品」不再是普通名詞，而是專有名詞。根據「健康食品管理法」，只有經過法定的功效評估，遵循特定程序向衛生署查驗登記，經審核而取得許可證的食品，才可稱為「健康食品」，並可使用健康食品的標準圖樣。

目前已有許可證的健康食品共有 40 種，許可證的字號為「衛署健食字」第 A00001 號到 40 號；產品的名稱、原料及保健功效成分、保健功效、廠商名稱等資料，都可在衛生署網頁《健康食品查驗登記資料查詢》取得，該份資料按週更新。「健康食品」還必須在包裝容器上提供明顯的「營養標示」與保健功效相關成分的含量。沒有許可證的食品均不得稱為健康食品。

日本訂有「保健機能食品制度」，將保健機能食品分為「特定保健用食品」與「營養機能食品」兩大類，其中「特定保健用食品」採用個別許可制，與我國的健康食品一樣，有法定的類別，需經過申請、審查、核准的程序。目前日本核定的保健用途共有 10 類，具有許可證的產品有 410 個，可以在厚生省網頁查詢。

美國並沒有健康食品這個類別，而是針對食品的「健康宣稱」加以管理。健康宣稱是用來聲明某種食品、食物成分或補充品成分與降低疾病危險因子或增進健康狀況有相關性的標示，美國食品藥物管理局（FDA）會根據科學證據來審核這些聲明，並且規範標示的原則和內容。目前美國核定的營養與疾病宣稱共有 10 項，符合其規定的產品就可以標示「健康宣稱」。

FDA 並不針對個別產品進行審查，因此如果產品自稱是 FDA 審查核可，反而是錯誤的說法。