

健康食品 是甚麼？

- 健康食品具有保健功效，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
- 須向衛生福利部申請查驗登記並取得許可證



擁有專屬的
小綠人標章：

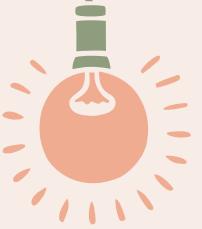


食用健康食品、特殊營養食品及膠囊錠狀食品後，發生任何身體不適或覺得沒有達到宣稱的保健功效時，可通報：

全國健康食品、特殊營養食品
及膠囊錠狀食品
非預期反應通報系統



- 網站：<http://qms.fda.gov.tw>
- 信箱：tafspa.qms@gmail.com
- 電話：(02)-23210594
- 地址：100台北市中正區仁愛路一段1號408室
台灣食品安全促進協會



健康食品 聰明選購



全國健康食品、特殊營養食品
及膠囊錠狀食品
非預期反應通報系統

廣告

健康食品 選購三要訣：

停、看、聽

停

冷靜思考：

1. 是否確實需要？

- 我真的有需要食用此產品嗎？

2. 對健康是否真有幫助？

- 產品成分的劑量足夠嗎？
- 食用後，是否真的可以有效被身體消化、吸收與利用？
- 保健功效有哪些？



看

詳細閱讀：

- 產品包裝上的標章（小綠人）
- 核准字號
- 警語
- 注意事項
- 建議攝取量
- 保健功效



聽

購買前：

- 可請教醫師或營養師專業建議。
- 經由專業的諮詢與建議，才能選購到適合自己的產品。



健康食品並不是藥，無法治療疾病，避免依賴健康食品保健功效而延誤就醫哦！

健康食品 與藥品不混用

健康食品和部分藥物會產生交互作用，若是一同食用，不僅無法提升健康，反而可能增加身體負擔、引發副作用。

常見的交互作用

