

保健食品選擇法



大林慈濟醫院

黃育華 營養師

2007/05/16

Eva Y. H. Huang

市場多大？



- ▣ 台灣2006年保健食品產值380億元
- ▣ 2008年估460億元

經濟部工業局 2007/3/6

Eva Y. H. Huang

2

食物的機能

營養

醣類
脂質
蛋白質
維生素
礦物質

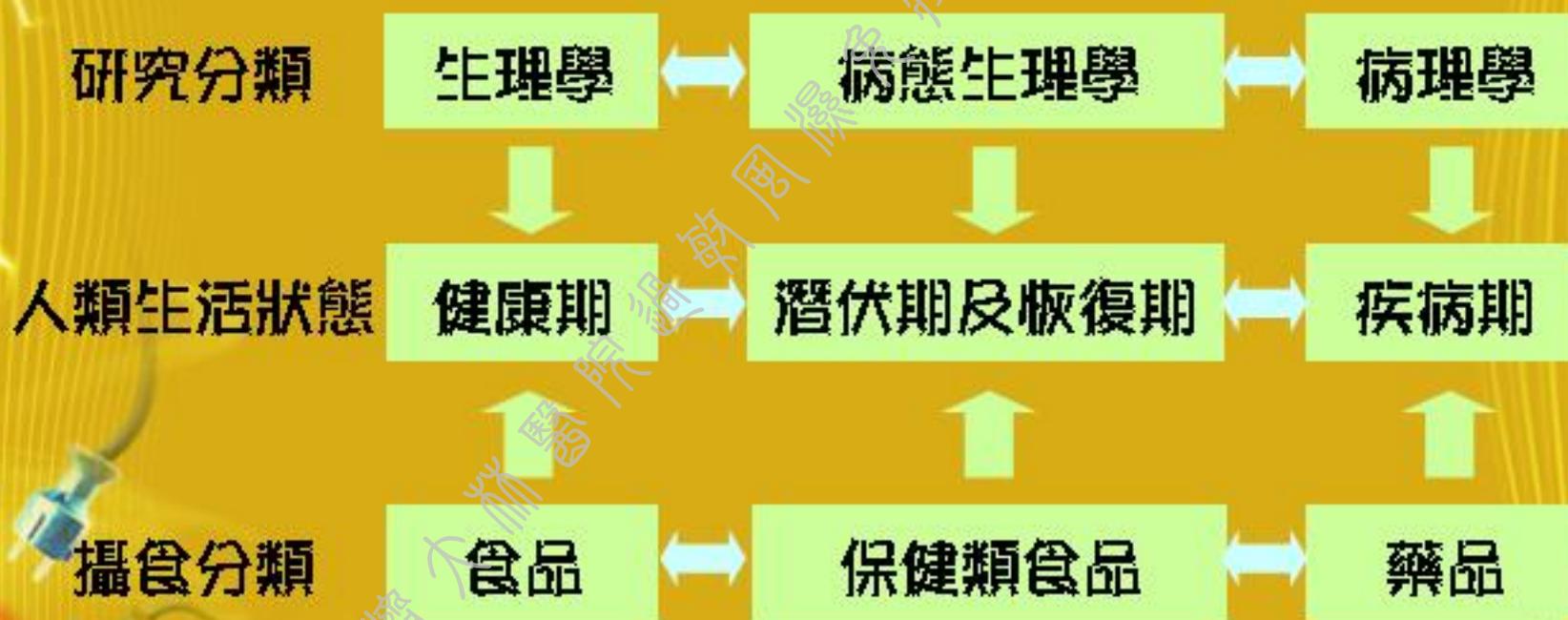
感官

色澤
口味
香氣

調節

強化體質
抗氧化作用
提升免疫力
改善慢性病

吃的健康很簡單



鄭慧文:新世紀健康食品(一)

食品、健康食品與藥品

	一般食品	健康食品	藥品
核准字號 標示	『衛署食字第0000號』 或不做任何標示 94.4.1起禁用	國產健康食品為 『衛署健食字第0000號』	1.國產藥品為 『衛署藥字第 0000號』 2.進口藥品為 『衛署藥輸字 第0000號』
備註	不得標示具保健功效， 也不得涉及醫療效能	僅能標示衛生署核可的保 健功效，不得涉及醫療效 能	應標示主治功能、性 能、適應症、及副作用



何謂健康食品？

- 經科學化之安全及保健功效評估試驗
- 證明無害人體健康
- 且成分具有明確保健功效

合格產品哪裡找？

▣ 行政院衛生署食品資訊網

▣ 衛生署審核通過之健康食品一覽表

▣ http://food.doh.gov.tw/life/health/qualify_food.htm

[\[回首頁\]](#)

前位置：[健康食品](#) > [健康食品相關資訊](#) > [健康食品查驗登記資料查詢 \(本資料按週更新\)](#)

健康食品查驗登記資料查詢 (本資料按週更新)

更新日期：2007/03/03

健康食品查驗登記資料列表

健康食品查驗登記現況

許可證字號	中文品名	保健功效相關成分	保健功效	申請商	製造商	核可日期
衛署健食字第 A00001 號	威望身寶寧	EPA, DHA 蒜素 (ALLICIN)	1.可降低血中總膽固醇。2.可降低血中低密度脂蛋白膽固醇。3.可降低血中三酸甘油酯。4.可減少發生腦心血管疾病的危險因子。	維達有限公司	WESTAR NUTRITION CORP.	88.11.22
衛署健食字第 A00002 號	賜多利奶粉	總免疫球蛋白 G、特定免疫球蛋白 G	1.可降低血中總膽固醇。2.可降低血中低密度脂蛋白膽固醇。3.可減少動脈硬化之危險因子。警語：對牛乳過敏者不適用。乳糖不耐者請遵詢專	連法國際實業股份有限公司	ANCHOR PRODUCTS LTD. MORRINSVILLE	89.07.01

健康食品的類別

☐ 礦物質和維生素：

☐ 綜合維他命. 鈣劑. 鐵劑

☐ 動物類產品：

☐ 深海魚油. 甲殼素. 魚肝油. 鯊魚軟骨. 胎盤素

☐ 本草植物：

☐ 人參. 靈芝. 冬蟲夏草. 大蒜精. 銀杏. 葡萄子. 大豆異黃酮. 海藻

健康食品的類別

- ▣ 特定營養素：
 - ▣ 蛋白質.卵磷脂
- ▣ 酵素和益菌類：
 - ▣ 啤酒酵母.優酪乳.紅麴
- ▣ 其他：
 - ▣ 蜂膠.蜂王乳

保健類食品成分

- ▣ 基本型保健成分
- ▣ 健康型保健成分
- ▣ 選擇型保健成分

基本型保健成分

☐ 補充人體欠缺與損失的營養

☐ 蛋白質

☐ 脂肪：EPA.DHA

☐ 維生素

☐ 礦物質

☐ 膳食纖維

健康型保健成分

☐ 維持及增進健康

☐ 魚油

☐ 益生菌

☐ 巯基胺酸

☐ 葡萄糖胺

選擇型保健成分

☐ 以改善為目的

☐ 銀杏葉

☐ 紫錐花

☐ 聖約翰草

☐ 纈草

☐ 水飛薊

☐ 鋸棕櫚



保健食品常見類型



如何選購優良健康食品

- ▣ 了解個別需求：健康檢查
- ▣ 明白產品特性：
 - ▣ 文獻.網路.醫師.藥師.營養師
- ▣ 認清標示
- ▣ 選擇有信譽廠商
- ▣ 慎選購買地點
- ▣ 包裝完整



健康食品標示

- 品名。
- 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。
- 食品添加物之名稱。
- 有效日期、保存方法及條件。
- 廠商名稱、地址。輸入者應註明國內負責廠商名稱、地址。
- 核准之功效。
- 許可證字號、「健康食品」字樣及標準圖樣。
- 攝取量、食用時應注意事項及其他必要之警語。
- 營養成分及含量。(標示方式和內容，由中央主管機關定之。)
- 其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

常見的健康食品陷阱

- ▣ 誇大效用
- ▣ 故弄玄虛
- ▣ 利用消費者一知半解的醫學新知
- ▣ 理論正確 不等於產品有效
- ▣ 名人假象
- ▣ 直銷造亂象
- ▣ 衛生署食字號 不是有效的保證



吃的健康不冤枉

- ❑ 避免過量服用
 - ❑ 脂溶性維生素造成肝損傷
 - ❑ 維生素B₆造成不可逆運動神經失調。
 - ❑ 維他命C若以抗壞血酸鈉型式，注意v心、肝、腎臟病、高血壓及水腫患者
 - ❑ 膳食纖維會造成腹脹

吃的健康不冤枉

注意使用限制

- 腎臟病患者宜避免優酪乳、蛋白質補充劑（麩醯胺酸）、鈣劑、螺旋藻。
- 潰瘍、手術患者宜避免深海魚油
- 食物過敏者需注意含有過敏原的健康食品
- 自體免疫系統疾病患者宜避免褪黑激素、胎盤素
- 潰瘍患者宜避免大蒜精
- 癌症患者避免使用活菌產品

吃的健康不冤枉

- 注意交互作用
- 酵母菌與鈣片避免同時食用
- 大蒜精與優酪乳避免同時食用



吃的健康不冤枉

- ▣ 服用前請教專業人員
- ▣ 從少量開始
- ▣ 依標示服用
- ▣ 注意禁忌
- ▣ 搭配均衡飲食與規律生活

服用保健食品有效嗎？

- ▣ 症狀消失或改善
- ▣ 健康檢查報告有好轉
- ▣ 體力與免疫力改善

改善體質與促進健康需配合

正常飲食、規律運動與生活習慣

才算真正有效

營養小常識【有獎徵答】

問 選購健康食品應認明哪一個認證標章？

1.



2.



3.



標準答案應該是：1.



營養小常識【有獎徵答】

如何選購優良健康食品？

- 1.了解個別需求
- 2.明白產品特性.認清標示.
- 3.選擇有信譽廠商.包裝完整

4.以上皆是

標準答案應該是：

4.以上皆是

營養小常識【有獎徵答】

如何確認保健食品真有功效？

1. 症狀消失或改善
2. 健康檢查報告有好轉
3. 體力與免疫力改善
4. 以上皆是

標準答案應該是：

4. 以上皆是

國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)

行政院衛生署

中華民國九十一年修訂

營養素	身高		體重		RDA		AI	AI	RDA		*		
	單位	年齡 ₍₁₎	公分 (cm)	公斤 (kg)	熱量 ₍₂₎₍₃₎ 大卡 (kcal)	蛋白質 ₍₄₎ 公克 (g)	鈣 毫克 (mg)	磷 毫克 (mg)	鎂 毫克 (mg)	碘 微克 (μg)			
0月~			57.0	5.1	110-120/公斤	2.4/公斤	200	150	30	AI=110			
3月~			64.5	7.0	110-120/公斤	2.2/公斤	300	200	30	AI=110			
6月~			70.0	8.5	100/公斤	2.0/公斤	400	300	75	AI=130			
9月~			73.0	9.0	100/公斤	1.7/公斤	400	300	75	AI=130			
1歲~			90.0	12.3		20	500	400	80	65			
(稍低)					1050								
(適度)					1200								
			男	女	男	女	男	女	男	女			
4歲~			110	19.0			30	30	600	500	120	90	
(稍低)					1450	1300							
(適度)					1650	1450							
7歲~			129	26.4			40	40	800	600	165	100	
(稍低)					1800	1550							
(適度)					2050	1750							
10歲~			146	150	37	40	50	50	1000	800	230	240	110
(稍低)					1950	1950							
(適度)					2200	2250							
13歲~			166	158	51	49	65	60	1200	1000	325	315	120
(稍低)					2250	2050							
(適度)					2500	2300							
16歲~			171	161	60	51	70	55	1200	1000	380	315	130
(低)					2050	1650							
(稍低)					2400	1900							
(適度)					2700	2150							

	RDA		*	RDA		*	RDA	AI	AI	AI		
營養素	維生素B ₂		維生素B ₆		維生素B ₁₂		菸鹼素 ⁽⁹⁾	葉酸	泛酸	生物素	膽素	
單位	毫克		毫克		微克		毫克	微克	毫克	微克	毫克	
年齡	(mg)		(mg)		(μg)		(mg NE)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	
0月~	AI=0.3		AI=0.1		AI=0.3		AI=2mg	AI=65	1.8	5.0	130	
3月~	AI=0.3		AI=0.1		AI=0.4		AI=3mg	AI=70	1.8	5.0	130	
6月~	AI=0.4		AI=0.3		AI=0.5		AI=4	AI=75	1.9	6.5	150	
9月~	AI=0.4		AI=0.3		AI=0.6		AI=5	AI=80	2.0	7.0	160	
1歲~			0.5		0.9			150	2.0	8.5	170	
(稍低)	0.6											
(適度)	0.7											
	男	女	男	女	男	女	男	女			男	女
4歲~			0.7		1.2				200	2.5	12.0	210
(稍低)	0.8	0.7					10	9				
(適度)	0.9	0.8					11	10				
7歲~			0.9		1.5				250	3.0	15.0	270
(稍低)	1.0	0.9					12	10				
(適度)	1.1	1.0					13	11				
10歲~			1.1		2.0				300	4.0	20.0	350 350
(稍低)	1.1	1.1					13	13				
(適度)	1.2	1.2					14	14				
13歲~			1.3		2.4				400	4.5	25.0	450 350
(稍低)	1.2	1.1					15	13				
(適度)	1.4	1.3					16	15				
16歲~			1.4		2.4				400	5.0	30.0	450 360
(低)	1.1	0.9					13	11				
(稍低)	1.3	1.0					16	12				

上限攝取量(Tolerable Upper Levels, UL)

營養素	鈣	磷	鎂	碘	鐵	硒	氟	維生素A	維生素C	維生素D	維生素E	維生素B ₆	葉酸	膽素	菸鹼素								
單位	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	毫克	微克	公克	毫克								
年齡	(mg)	(mg)	(mg)	(μ g)	(mg)	(μ g)	(mg)	(μ g RE)	(mg)	(μ g)	(mg α -TE)	(mg)	(μ g)	(g)	(mg NE)								
0月~	2500	3000	145	200	35	35	0.7	600	400	25	200	30	300	1	10								
3月~						50																	
6月~						60																	
9月~						65																	
1歲~	2500	3000	145	200	35	90	1.3	600	400	50	200	30	300	1	10								
4歲~			280	300		135	2	900	650		300	40	400	1	15								
7歲~			275	400		185	3	1700	1200		600	60	500	1	20								
10歲~		4000	700	580	600	40	280	10	2800		1800	800	1000	80	700	2	25						
13歲~				800	360		3000		2000		1000	80			800	800	2	30					
16歲~				1000	400										900	3							
19歲~							3000		1000		40	400			10	3000	2000	50	1000	80	1000	3.5	35
31歲~																							
51歲~																							
71歲~																							
懷孕 第一期	2500	4000	700	1000	40	400	10	3000	2000	50	1000	80	1000	3.5	35								
第二期																							
第三期																							
哺乳 期	2500	4000	700	1000	40	400	10	3000	2000	50	1000	80	1000	3.5	35								

1		多強礦質片		健力AO		PRENOREX	礦物C		葡萄籽		心機贊	總量	DRLs	倍數	%DRLs	上限
2	錠	1	3	1	3	2	1	9	1	15	3	35				
3	熱量/卡	2.7	8.1	1	3							11.1				
4	蛋白質/克	0.1	0.3	0.1	0.3							0.6				
5	脂肪/克	0.1	0.3	0.1	0.3		0.3	2.7	0.3	4.5		7.8				
6	醣類/克	0.8	2.4	0.9	2.7							5.1				
7	鈉/毫克	9	27	9.2	27.6		1	9	6.1	91.5		155.1				
8	鈣/毫克	90	270			20						290	1000	0.29	29%	2500
9	鎂/毫克	100	300			2						302	360	0.84	84%	700
10	碘/微克	67.5	202.5									202.5	140	1.45	145%	1000
11	鋅/毫克	6.7	20.1									20.1				
12	硒/微克	35	105									105	20	5.25	525%	400
13	銅/微克	800	2400									2400				
14	錳/毫克	1.6	1.875									1.875				
15	鉻/微克	66	198									198				
16	鉍/微克	16.7	50.1									50.1				
17	β-胡蘿蔔素/毫克			3	9							9				
18	維生素C/毫克			333	999	40	250	2250	100	1500		4789	100	47.89	4789%	2000
19	維生素D3/微克			3.75	11.25							11.25	10	1.13	113%	50
20	維生素E/毫克			110	330	32						362	12	30.17	3017%	1000
21	維生素B1/毫克			9	27	3.4						30.4	0.8	38.00	3800%	
22	維生素B2/毫克			9	27							27	0.9	30.00	3000%	
23	菸鹼酸/毫克			10	30	6						36	11	3.27	327%	35
24	泛酸/毫克			30	90							90	5	18.00	1800%	
25	維生素B6/毫克			9	27							27	1.6	16.88	1688%	80
26	維生素B12/微克			20	60							60	2.4	25.00	2500%	
27	葉酸/微克			26.5	79.5	550						629.5	400	1.57	157%	1000
28	生物素/微克			100	300							300	30	10.00	1000%	
29	維生素K1/微克			20	60							60				
30	肌醇/毫克			50	150							150				
31	維生素E/U											0				
32	維生素P/毫克	5.8	17.4				8.7	78.3	8.7	130.5		226.2				
33	葡萄籽萃取物								30	450		450				

健康食品的保健功效

- ▣ 調整血脂功能
- ▣ 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
- ▣ 調整血糖功能
- ▣ 護肝功能〈針對化學性肝損傷〉

調整免疫機能功能

▣ 衛署健食字第

▣ A00003號

▣ A00018號

▣ A00023號

▣ A00043號

▣ A00064號

▣ A00065號

謝謝聆聽



慈濟大學醫院調聲院療中心

Eva Y. H. Huang

