



保健食品非藥品

文 / 劉采艷

花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

Q

請問市售的保健藥品與食品有什麼不同嗎？在購買時要特別注意什麼？

一般民眾習慣說的「保健藥品」，我想意思是保養健康用的藥品，但事實上在我國藥品與食品法規中不存在這樣的名稱。因此在此先澄清一些觀念，我國在「藥品」與「食品」的規範是這樣的：藥品分三級：1.處方藥品、2.指示藥品、3.成藥。而食品有分「健康食品」與「食品」二種。

藥品、食品、健康食品的使用差別是劑量與使用時機的差異。

藥品經過純化過程，濃度與劑量都比較高，使用在人體生病時的狀態；食品則為混合物或為劑量濃度較低的成分，使用在健康狀態；健康食品則是以特定加工或處理方法分離或精製某些有效生理活性成分，濃度介於藥品與食品之間，使用於人體健康時的預防保健或半健康狀態。

屬於藥品級的藥物，內容物需接受

定性定量檢測，每顆的劑量是要接受檢測的，如：善存維他命，目前在臺灣是拿藥品級的證號(指示藥)，因此價格較高，但相對裡面的維他命含量，都必須與它標示的一樣。

而食品有分「健康食品」與「食品」二種。依據我國食品衛生法規定義：能提供特殊營養素和具有保健功效的食品才叫健康食品，並要取得「健康食品認證」，目前通過認證的食品只有一百六十多種，未經認證都只是一般「食品」，只能當做一般食品販賣。

健康食品可能具有保健用途，也可能有預防功用，但它終究是食品，不能用來治療任何疾病，只能做為預防保健用。健康食品的保健功效，應該是預防性或緩效性的，需長期使用才看得到效果。

至於選購食品時，應該注意什麼事項呢？

1. 在使用健康食品或食品前，如果你正在服用醫師開的處方藥，建議先向醫師或藥師詢問，確認你的保健藥品與處方藥之間會不會產生藥物交互作用。
2. 要看是否印有「有效日期」和「批號」，這是品管的最基本要求，如果沒有，最好不要隨便服用。如已過期，則更不可服用。
3. 盒子上有沒有製造廠商的名稱和地址？消費者有疑問才可與其聯繫，以示負責。
4. 有沒有列出主成分及副成分？如果服用後身體有異常反應，這是判斷藥物不良反應的重要資訊。
5. 健康食品或食品爲了要推廣市場，常會列出一長串的「適應症」，在服用之前要三思自己有沒有這個需要。
6. 不要一味聽信廠商的廣告內容，最好是從具權威性的官方網站找尋正反兩面的文獻。🌿



■ 提醒民衆勿隨意聽信坊間保健藥品療效，依據食品衛生法規定義，能提供特殊營養素和具有保健功效的食品才叫健康食品，並要取得「健康食品認證」，目前通過認證的食品只有一百六十多種。