

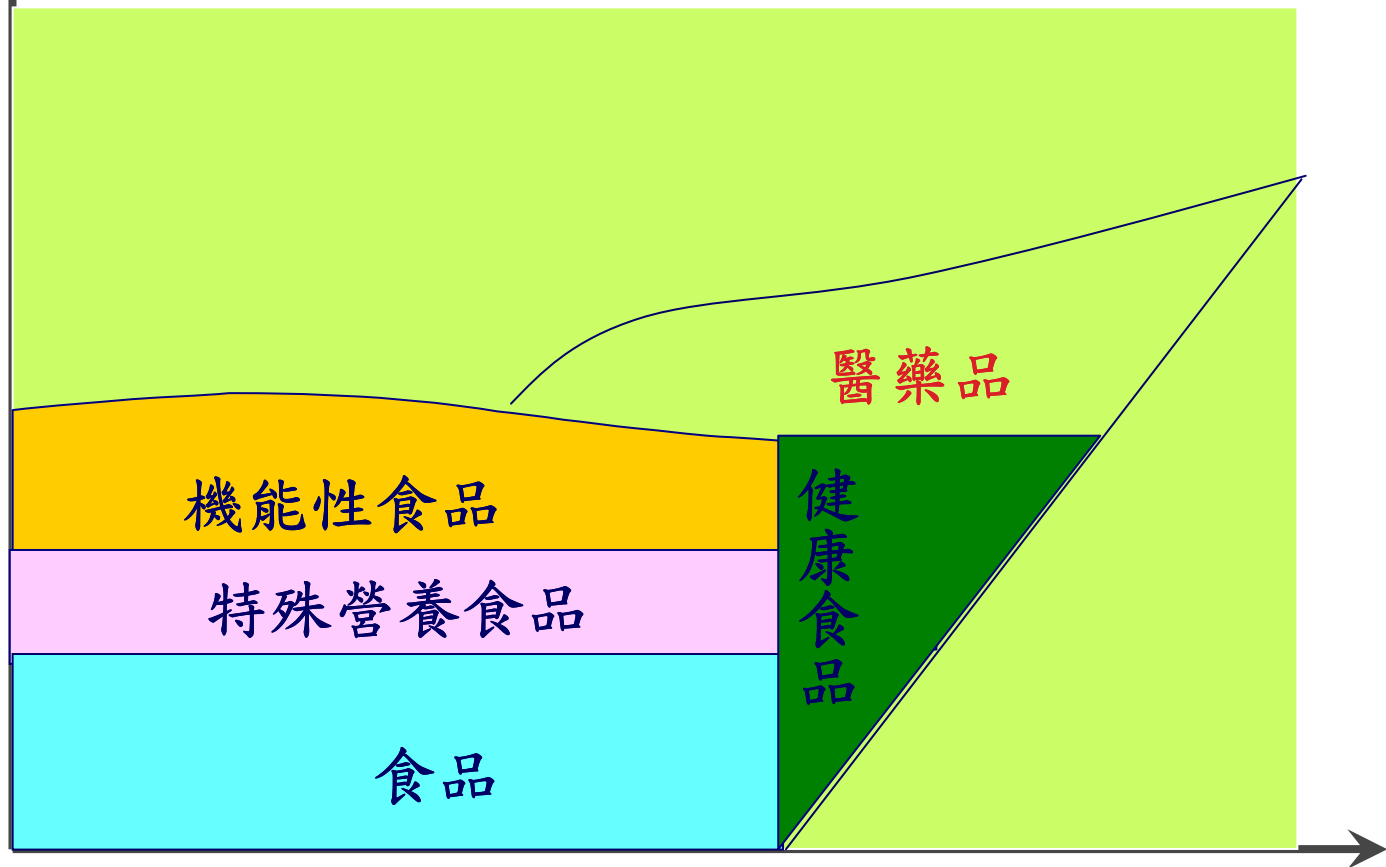
如何選購保健食品高雄榮總施水鳳營養師

認識保健食品

- 1. 什麼是保健食品
- 2. 保健食品需求族群
- 3. 保健食品商品標示說明
- 4. 保健食品劑型說明
- 5. 保健食品販售地點說明
- 6. 如何選購與服用保健食品
- 7. 保健食品使用上的疑問

▲8. 常見的保健食品

(機能)
效果愈高



醫藥品 (

衛生署認定之**保健功效**

■調節血脂

■調節免疫系統

■腸胃功能改善

■改善骨質疏鬆

■牙齒保健

■調節血糖

■護肝 (化學損傷)

■抗疲勞功能(92.08.29.公告)

■延緩衰老(92.08.29.公告)

保健食品需求族群

■三餐外食者 (上班族) .

■素食者.

■特定疾病患者

■孕婦或更年期婦女.

■兒童與青少年.

■老年人.

■運動員與術後病患

■需要減重與美容者.

■ 保健食品商品標示說明

■ 營養成分

■ 計量單位

■ 適應症

■ 劑型

■ 食品添加物

■ 廠商資料

■ 使用方法與劑量

■ 製造日期與有效期限

■ 注意事項

■ 使用禁忌

■ 合格標示

保健食品販售地點說明

■ 健保特約藥局

■ 一般藥局：丁丁藥局、東京藥局

■ 藥妝店：屈臣氏、康是美

■ 保健食品專賣店

■ 診所

■ 直銷公司或網路購物：永久、安麗、賀寶芙、東森購物、

富邦購物

如何正確選購與服用保健食品

- 確定自己是否需要？
- 購買前需閱讀與收集資料
- 選擇可靠購買地點與廠商
- 仔細閱讀商品標籤
- 告知販售之醫療人員自己身體狀況
- 依商品標示正確服用
- 定期紀錄使用狀況

常見的保健食品

- 日本：靈芝、冬蟲夏草、香菇、姬松茸、猴頭菇。
- 台灣：優酪乳、雞精、靈芝、穀類相關製品、羊奶粉/片、乳酸菌、草本複方茶包、巴西磨菇、魚油、膠原蛋白、冬蟲夏草、葡萄糖胺、燕窩、綠藻、人蔘、魚肝油、纖維性食品、甲殼素、卵磷脂、蜂膠、樟芝、果寡糖、藍藻...