



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第737期

1 健康食品的 保健功效有哪些？

現代人注重養生，各類標榜調節生理機能、補充營養等產品也應運而生。為保障民眾健康與消費權益，我國自民國88年施行「健康食品管理法」，以規範該類食品，「健康食品」一詞即成為法律名詞。法律上定義的健康食品，是指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效的食品，該「保健功效」必須經衛生福利部（以下稱衛福部）公告。

據，增進民眾健康、減少疾病危害風險的功效，但該功效非屬治療、矯正人類疾病的醫療效能。目前經衛福部公告的健康食品保健功效，類別共有13項：「調節血脂」、「骨質保健」、「護肝」、「抗疲勞」、「調節血糖」、「免疫調節」、「牙齒保健」、「延緩衰老」、「促進鐵吸收」、「胃腸功能改善」、「輔助調節血壓」、「不易形成體脂肪」、「輔助調整過敏體質」。

以具「調節血脂」保健功效的健康食品為例，產品所准許宣稱的「調節血脂」功效，及其相關功效宣稱敘述，可取決於個別產品依據衛福部公告的保健功效評估方法，提出科學實驗驗證結果，並經審查核准；或是能提出符合衛福部公告規格標準的檢驗結果(例如魚油或紅麴類產品)且經審查核准。

目前核可的健康食品及其保健功效宣稱，民眾均可在食藥署的食品藥物消費者專區<http://consumer.fda.gov.tw/>（首頁 > 整合查詢服務 > 食品 > 核可資

衛生福利部審核通過之健康食品資料

第一軌 個案審查 第二軌 規格標準審查

食品藥物管理署的食品藥物消費者專區
<http://consumer.fda.gov.tw/>
 首頁 > 整合查詢服務 >
 食品 > 核可資料查詢 >
 衛生福利部審核通過
 之健康食品資料

健康食品的「保健功效」並非無所不能或神奇無比；它是具有實質科學證

料查詢 > 衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢) 查詢。

食藥署提醒，健康食品本質仍屬食品，雖然通過審查許可具有輔助身體健康的功能，但是並不具有任何醫療效能，也沒有等同藥品的效果，更無法取代正規治療。若您身體有任何不良狀況，仍應循正常醫療管道診治，切勿自行食用誇大功效或療效產品，以免花錢又傷身。

2 常腰酸背痛 護腰有用嗎？

長期久坐、姿勢不良或彎腰提重物，讓您腰痛難耐了嗎？此時就要靠腰部守護者-護腰，幫忙支撐腰部肌肉，藉此緩解疼痛，但在購買並使用護腰時，要先留意以下3個小撇步喔！

- 1.購買時挑選護腰的鬆緊度，以不影響呼吸與感覺舒適為原則。
- 2.使用護腰可以對腰椎及腰部軟組織提供支撐及保護，但護腰也並非萬靈丹，儘量在疼痛加劇，或從事可能引起疼痛動作時才使用，除非醫師指示，否則不建議長期穿戴，最久請勿穿戴超過4小時。
- 3.休息時應該取下護腰，同時需要輔以規律的運動，使腰部肌肉功能維持正常，增強腰椎周圍肌肉力量的穩定性，以免造成腰部肌肉萎縮。

食藥署提醒，使用護腰前，建議尋求醫師或物理治療師專業協助，並詳閱原廠使用說明書，遵照指示正確使用。要注意的是，平時應避免購買來源不明或標示不清的產品，選購合適的護腰時，可以參考「醫材安心三步驟，一認二看三會用」。第一步驟要先認識護腰屬於軀幹裝具，是第一等級(低風險)的醫療器材；第二步驟是在購買產品時，看清楚包裝上所載明的醫療器材許可證字號及標示；最後一步驟則是在使用醫療器材前，要詳閱說明書，才能正確使用醫療器材，發揮效能。

護腰減痛3撇步

護腰的鬆緊度
(不影響呼吸、感覺舒適)

腰部(腰椎、軟組織)
的支撐與保護

休息時應取下護腰；規律的
運動，以免腰部肌肉萎縮

- ★ 但護腰也並非萬靈丹，儘量在疼痛加劇，或從事可能引起疼痛動作時才使用。
- ★ 除非醫師指示，否則不建議長期穿戴，最久請勿穿戴超過4小時。

3 目睷花花「藥」注意

「目睷花花，匏仔看做菜瓜」是形容視力不佳，把蒲瓜誤認為菜瓜的傳神諺語。有些人看不清楚時，會自行購買眼

藥水來點，或誤認眼藥水可保養眼睛，甚至多用無妨？食藥署提醒，眼藥水是「藥」不是「保養品」，一定要遵循下列幾點，正確使用眼藥水。

1. 遵循藥品仿單（說明書）使用，切勿過量使用：用藥前應先洽眼科醫師診治或諮詢藥事人員，並遵醫囑或藥品仿單（說明書）使用，勿過量。

2. 使用前要洗手，使用時要注意：為避免污染藥品，使用前應洗淨雙手，使用時不要碰觸藥瓶瓶口，也應避免將瓶口直接接觸眼睛。

3. 使用多種眼藥要間隔：如需使用兩種以上的眼藥水，建議間隔5分鐘以上再用；若要同時使用眼藥膏和眼藥水時，應先使用藥水，間隔10分鐘以上再使用藥膏。

4. 依照產品標示保存藥品，過期藥品不要用：眼藥水應依藥品仿單（說明書）或藥瓶標示進行保存，避免陽光直射，對於超過保存期限或開封超過28天（若仿單中有特別載明開封後的保存時間，則應以此為準）的眼藥水，請勿繼續使用，以免造成眼睛感染、發炎。

當您用藥後如果有眼睛劇痛、持續視力模糊等情況發生，或連續使用數日後症狀沒有改善，請立即停止並儘速就醫。要注意的是，透過網購或國外帶回

的眼藥水，並不屬於我國合法藥物，萬一因此遭受藥害，並不適用我國藥害救濟制度喔！

食藥署已設有藥物不良反應通報系統、藥物不良品通報中心，並隨時對藥物的安全性與療效進行再評估，若發現藥品有新增安全問題或重大品質異常，則會啟動安全性再評估或品質調查，必要時採取風險管控措施，確保國人用藥安全。

遵循4點 正確使用眼藥水



**遵循藥品仿單（說明書）使用
切勿過量使用**

1



**使用前要洗手
使用時要注意**

2



使用多種眼藥要間隔

3



**依照產品標示保存藥品
過期藥品不要用**

4



隱形眼鏡配戴小叮嚀

四



不可以超過
建議配戴時限

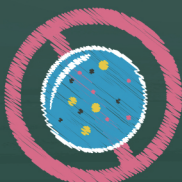


不可以戴著睡覺

不



不可以與他人共用



不可以留
髒污在鏡片上

二

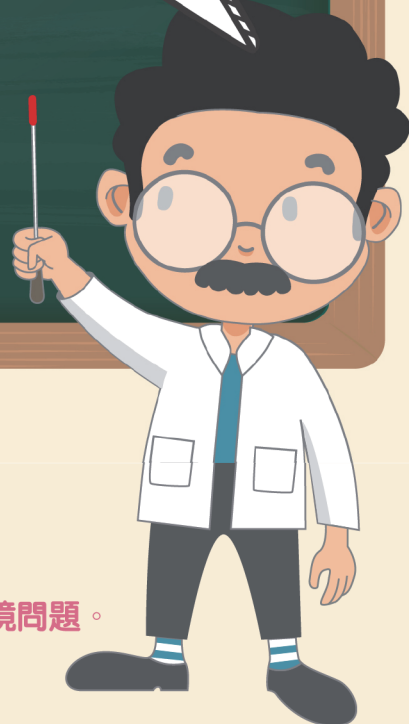


配戴前要洗手



戴上鏡片再化妝，
摘下鏡片才能卸粧

把握**四不二要**，
配戴安全可靠！



隱形眼鏡

須經由眼科醫師或驗光人員驗光配鏡。配戴後若有任何不適，

應立即請眼科醫師診治，並定期追蹤檢查以維護眼睛的健康。

隱形眼鏡使用後，請投入垃圾桶，切勿丟棄於馬桶或水槽，以免致環境問題。



廣告

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文、
洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅瑤、林高賢、陳信志

美術編輯：郭儀君

出版年月：2019年11月1日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第737期第4頁