

# 保健食品知多少



還在為要不要吃保健食品或是要吃那些保健食品而煩惱嗎？  
害怕買了是補心安還是真的有幫助嗎？

不用擔心！知己知彼百戰百勝，了解自己的健康狀況、需求，了解什麼是保健食品，就能戰勝這些疑慮囉！

## 什麼是保健食品？

廣義上來說保健食品的定義是指具有特定成分，能調節生理機能、發揮保健功效的食品。

**特殊營養食品**  
(Specific Nutrient Foods)：特殊生理狀況需求之食品。例如病人用食品(糖尿病、腎臟病特殊營養品)、嬰兒配方食品等等。



**機能性食品**  
(Functional Foods)：具有特殊生理機能的傳統一般食用形態食品。例如：運動飲料、燕麥片、優酪乳等等。



**膳食補充食品** (Dietary Supplement Foods)：補充營養素或具有調節特殊生理機能訴求之非傳統食用形態之膠囊或錠狀食品。例如：綜合維生素、樟芝膠囊、乳酸菌膠囊、藍莓萃取膠囊等等。



**健康食品** (Health Foods)：指健康食品管理法所定義者，具有保健功效而予標示或廣告之食品，並通過衛生福利部認證，有小綠人標章之食品。



## 你需要保健食品嗎？



**一般民眾：可能不需要**  
應先檢視自身飲食是否均衡。保健食品是輔助，飲食均衡是王道！



**特殊族群：需要**  
特殊生命週期(懷孕期、嬰幼兒、老年者)、或是病情需求等族群，可能就需要進行保健食品的補充。應諮詢醫院門診/診所營養師，選擇符合自身需求之保健食品，補充正確且足量的營養。



歡迎關注「耕莘醫院巡檢中心職安部」粉專  
(不定期更新更多健康相關資訊喔！)

