

# 健康食品公告保健功效用詞及

## 涉嫌違規用詞認定表

「健康食品管理法」於八十八年八月三日施行後，「健康食品」一詞已成為法律名詞，法律上之定義為「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」。

食品（包括坊間所稱保健食品）未取得行政院衛生署健康食品查驗登記許可證，而宣稱為「健康食品」或具健康食品之保健功效者，則依違反健康食品管理法，移送法辦，而坊間口頭所說的「保健食品」，其實就是一般食品，僅能做為營養補充而已，兩者是不相同的喔。

核准通過之「健康食品」須於產品包裝標示健康食品、核准之證號、標章及保健功效等相關規定項目，但仍不得述及醫療效能、虛偽不實、誇張或超出許可範圍之保健功效。

衛生署目前公告之保健功效方法共 13 項：

- 1.改善胃腸功能
- 2.改善骨質疏鬆功能
- 3.牙齒保健功能
- 4.免疫調節功能
- 5.護肝功能(針對化學性肝損傷)
- 6.抗疲勞功能
- 7.延緩衰老功能
- 8.促進鐵吸收功能
- 9.輔助調節血壓功能
- 10.不易形成體脂肪功能
- 11.輔助調整過敏體質功能
- 12.調節血糖功能
- 13.調節血脂功能

衛生署審核通過之健康食品其保健功效不可隨意更改使用原審核通過之保健功效詞句，若需更詳細資料可上行政院衛生署食品藥物管理局網站查詢。

<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1507>

# 健康食品標章



# 食品標示宣傳或廣告詞句涉及誇張易生誤解 或醫療效能之認定基準

101年9月28日署授食字第1013000020號令發布

一、行政院衛生署(以下稱本署)為維護國人健康，保障消費者權益，有效執行食品衛生管理法第十九條，禁止食品標示、宣傳或廣告誇張、易生誤解或宣稱醫療效能，特訂定本基準。

二、食品標示、宣傳或廣告如有誇張、易生誤解或宣稱醫療效能之情形，且涉及違反健康食品管理法第六條規定者，應依違反健康食品管理法論處。

三、涉及誇張、易生誤解或醫療效能之認定基準如下：

(一)使用下列詞句者，應認定為涉及醫療效能：

1.宣稱預防、改善、減輕、診斷或治療疾病或特定生理情形：

例句：治療近視。恢復視力。防止便秘。利尿。改善過敏體質。壯陽。強精。

減輕過敏性皮膚病。治失眠。防止貧血。降血壓。改善血濁。清血。調

整內分泌。防止更年期的提早。

2.宣稱減輕或降低導致疾病有關之體內成分：

例句：解肝毒。降肝脂。

3.宣稱產品對疾病及疾病症候群或症狀有效:

例句:消滯。降肝火。改善喉嚨發炎。祛痰止喘。消腫止痛。消除心律不整。  
解毒。

4.涉及中藥材之效能者:

例句:補腎。溫腎(化氣)。滋腎。固腎。健脾。補脾。益脾。溫脾。和胃。  
養胃。補胃。益胃。溫胃(建中)。翻胃。養心。清心火。補心。  
寧心。瀉心。鎮心。強心。清肺。宣肺。潤肺。傷肺。溫肺(化痰)。  
補肺。瀉肺。疏肝。養肝。瀉肝。鎮肝(熄風)。潤腸。潤腸。活  
血。化瘀。

5.引用或摘錄出版品、典籍或以他人名義並述及醫藥效能:

例句:「本草備要」記載:冬蟲夏草可止血化痰。「本草綱目」記載:黑豆  
可止痛。散五臟結積內寒。

(二)使用下列詞句者,應認定為未涉及醫療效能,但涉及誇張或易生誤解:

1.涉及生理功能者:

例句:增強抵抗力。強化細胞功能。增智。補腦。增強記憶力。改善體質。解  
酒。清除自由基。排毒素。分解有害物質。改善更年期障礙。平胃  
氣。防止口臭。

2.未涉及中藥材效能而涉及五官臟器者:

例句:保護眼睛。增加血管彈性。

3. 涉及改變身體外觀者:

例句：豐胸。預防乳房下垂。減肥。塑身。增高。使頭髮烏黑。延遲衰老。

防止老化。改善皺紋。美白。纖體(瘦身)。

4. 引用本署衛署食字號或相當意義詞句者:

例句：衛署食字第○○○○○○○○○○○○號。署授衛食字第

○○○○○○○○○○○○號。FDA○字第○○○○○○○○○○號。

衛署食字第○○○○○○○○○○號許可。衛署食字第

○○○○○○○○○○號審查合格。領有衛生署食字號。獲得衛生

署食字號許可。通過衛生署配方審查。本產品經衛署食字第

○○○○○○○○○○號配方審查認定為食品。本產品經衛署食字

第○○○○○○○○號查驗登記認定為食品。

四、使用下列詞句者，應認定為未涉及誇張、易生誤解或醫療效能:

(一)通常可使用之例句:

幫助牙齒骨骼正常發育。幫助消化。幫助維持消化道機能。改變細菌叢生態。

使排便順暢。調整體質。調節生理機能。滋補強身。增強體力。精神旺盛。

養顏美容。幫助入睡。營養補給。健康維持。青春美麗。產前產後或病後

之補養。促進新陳代謝。清涼解渴。生津止渴。促進食慾。開胃。退火。

降火氣。使口氣芬芳。促進唾液分泌。潤喉。「本草綱目」記載梅子氣味

甘酸，可生津解渴（未述及醫藥效能）。

(二)一般營養素可敘述之生理功能例句(須明敘係營養素之生理功能，例如：

膳食纖維可促進腸道蠕動；維生素 A 有助於維持在暗處的視覺；維生素

D

可增進鈣吸收)：

1.維生素或礦物質：

例句如附表一。

2.其他營養素：

例句如附表二

**附表一、維生素或礦物質例句**

營養素成分	可敘述之生理功能例句
維生素 A 或 β-胡蘿蔔素	有助於維持在暗處的視覺。增進皮膚與黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的發育與生長。
維生素 D	增進鈣吸收。幫助骨骼與牙齒的生長發育。促進釋放骨鈣，以維持血鈣平衡。有助於維持神經、肌肉的正常生理。
維生素 E	減少不飽和脂肪酸的氧化。有助於維持細胞膜的完整性。具抗氧化作用。增進皮膚與血球的健康。有助於減少自由基的產生。
維生素 K	有助血液正常的凝固功能。促進骨質的鈣化。活化肝臟與血液中的凝血蛋白質。
維生素 C	促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。有助於維持細胞排列的緊密性。增進體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。具抗氧化作用。
維生素 B1	有助於維持能量正常代謝。幫助維持皮膚、心臟及神經系統的正常功能。有助於維持正常的食慾。

營養素成分	可敘述之生理功能例句
維生素 B2	有助於維持能量正常代謝。有助於維持皮膚的健康。
菸鹼素	有助於維持能量正常代謝。增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
維生素 B6	有助於維持胺基酸正常代謝。有助於紅血球中紫質的形成。幫助色胺酸轉變成菸鹼素。有助於紅血球維持正常型態。增進神經系統的健康。
葉酸	有助於紅血球的形成。有助於核酸與核蛋白的形成。有助胎兒的正常發育與生長。
維生素 B12	有助於紅血球的形成。增進神經系統的健康。
生物素	有助於維持能量與胺基酸的正常代謝。有助於脂肪與肝醣的合成。有助於嘌呤的合成。增進皮膚和黏膜的健康。
泛酸	有助於維持能量正常代謝。增進皮膚和黏膜的健康。有助於體脂肪、膽固醇的合成及胺基酸的代謝。
鈣	有助維持於骨骼與牙齒的正常發育及健康。幫助血液正常的凝固功能。有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性。活化凝血酶元轉變為凝血酶，幫助血液凝固。調控細胞的通透性。
鐵	有助於正常紅血球的形成。構成血紅素與肌紅素的重要成分。有助於氧氣的輸送與利用。
碘	合成甲狀腺激素的主要成分。有助於維持正常生長、發育、神經肌肉的功能。調節細胞的氧化作用。有助於維持甲狀腺激素的正常分泌。有助於維持正常基礎代謝。
鎂	有助於骨骼與牙齒的正常發育。有助於維持醣類的正常代謝。有助於心臟、肌肉及神經的正常功能。有助於身體正常代謝。
鋅	為胰島素及多種酵素的成分。有助於維持能量、醣類蛋白質與核酸的正常代謝。增進皮膚健康。有助於維持正常味覺與食慾。有助於維持生長發育與生殖機能。

附表二、其他營養素例句

營養素成分	可敘述之生理功能例句
膳食纖維	可促進腸道蠕動。增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。