

選擇小綠人標章健康食品 擁有健康新生活

小綠人標章是甚麼呢？簡單來說，就是由政府協助民眾把關所認定的健康食品。英文有句諺語說 **You are what you eat**，我們喝的每一滴飲料以及每一口食物，都會影響我們身體的健康及體態，因此選擇健康的飲食，對於民眾來說，是健康生活的第一步。例如含糖飲料，大人、小孩都喜歡，但其實口味喜好是可以訓練的，習慣之後也許就不再需要喝含這麼多糖分的飲料。此外，人體每天都需要水分，補充水分可以透過吃的食物，還有直接喝開水、喝飲料取得；喝飲料的人有可能從中攝取到健康或不健康的成分，像是綠茶裡面的兒茶素，有科學實證可抗氧化，有些產品就因此獲得小綠人標章。為了對身體有好處，在選擇喝飲料時要喝含糖飲料或是獲得小綠人標章的綠茶，就會有選擇的差異，你要選擇哪一個呢？

具有小綠人標章認證的健康食品，係指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品，這是依據「健康食品管理法」的規範而來的。要能打著健康食品的稱號或使用小綠人標章的產品，必須要申請查驗登記，並經主管機關發給健康食品許可證。仔細看一下市面上的小綠人

標章，可發現有分為 A 開頭的、以及數字開頭的兩種，A 開頭的為通過第一軌「個案審查」，產品須執行安全性、功效性及安定性試驗，經衛生福利部（以下簡稱「衛福部」）審查評估產品安全無虞並具保健功效，才能取得健康食品許可證。目前經衛福部公告得宣稱之保健功效共有「護肝」、「抗疲勞」、「調節血脂」、「調節血糖」、「免疫調節」、「骨質保健」、「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」等 13 項。

而數字開頭的則是通過第二軌「規格標準審查」，產品成分符合衛福部公告之健康食品規格標準，成分已由學理確立產品保健功效，無需個案進行保健功效評估試驗，目前已公告的健康食品規格標準為魚油及紅麴兩項，例如魚油類產品可標示：「本產品可能有助於降低血中三酸甘油酯；其功效乃由學理得知，非由實驗確認」，而紅麴類產品可標示：「本產品可能有助於降低血中總膽固醇；其功效由學理得知，非由實驗確認」。民眾若有疑慮可以上食品藥物消費者知識服務網

<http://consumer.fda.gov.tw> 查詢。

食品有小綠人標章是否就能安心呢？特殊疾病或慢性病患者有無注

意事項呢？其實這些不需要太過擔心，只要是通過健康食品認證的都可以安心吃，但還是要注意任何食物都不適合過量。小綠人標章審查委員會是由營養學、食品科學、醫學、生物學、中藥、毒理學、生理學等等專家所組成，基本上非常嚴謹，可以說是跟藥品查驗一樣嚴格，每個相對應的功能，都要有實驗證明有相關功能才能通過申請。政府為民眾把關，希望國人的健康從飲食開始，請民眾安心並選擇健康的食品，開啟健康新生活。

[*更多資訊可參考 衛生福利部食品藥物管理署》業務專區》通報及安全監視專區》食品專區》營養保健常見問答](#)

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治醫師

姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室管理師 梁世箴



NTUHF