

# 食在要安全-食用保健類食品請先 詢問專業人員！

資料來源：食品藥物管理署

國人養生風氣日盛，許多民眾對於保健類食品抱著「有吃有保庇！」、「多食無妨」的迷思，食品藥物管理署提醒，市售健康食品或一般膠囊錠狀食品雖有保健效益或提供營養補充，但若是特定族群與特定藥品併服，卻可能產生食藥交互作用風險，影響健康。建議有慢性疾病或長期服藥之民眾，若要補充健康食品或保健類食品前，應先諮詢專業醫療人員，若懷疑食用後出現不適症狀，請儘速就醫並通報。

食藥署表示，市售健康食品及一般膠囊錠狀食品本質雖是食品，但因經過濃縮、萃取、加工等製程，濃度和含量已不同於一般食物，食用者應依照建議劑量攝取，並注意食用後之身體反應。尤其是慢性病患者或是長期服藥之民眾，更需要謹慎食用，以避免發生可能的食品-藥品交互作用，進而影響療效或增加藥品不良反應發生機率。

食藥署進一步表示，例如患有心血管疾病、正在服用抗血小板劑或抗凝血劑的病人，若也食用魚油、海豹油、銀杏或維他命E等保健類食品，有文獻顯示可能影響人體凝血功能，增加出血風險；民眾若發生不明原因瘀青，刷牙時牙齦出血，解深黑色糞便等症狀，應提高警覺、儘速就醫。而含紅麴或納豆成分的保健類食品，因其成分結構與史達汀類(Statins)降血脂藥品成分類似，亦應避免與降血脂藥併服，可能使藥品作用增強，增加不良反應發生風險，引發肝臟或肌肉相關病變。

食藥署最後呼籲，無論是健康食品或是一般膠囊錠狀食品，都不得宣稱療效且不可替代正常飲食及藥物治療，民眾在食用健康食品或保健食品前，應諮詢專業人員；如食用保健類食品後，出現任何不適症狀，請立刻停用，必要時就醫，並通報「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」，網址：<http://hf.fda.gov.tw/> 通報專線：02-2358-7343。

**法務部矯正署臺南監獄政風室關心您**