

購買益生菌食品，教您先看懂標示！

隨著國人健康意識提升，市面上的益生菌食品玲瓏滿目，常讓人難以抉擇。食藥署提醒，含益生菌產品的外包裝可能有一些宣稱，這些宣稱不可有不實、誇張或易生誤解的詞句，也不能涉及醫療效能。

含乳酸菌的健康食品，確認需求再購買

根據健康食品管理法，只有依規定向衛生福利部申請健康食品查驗登記，並通過審查後，取得「小綠人標章」的食品，才能稱為「健康食品」。臺灣目前有53件含乳酸菌產品取得健康食品小綠人標章，所涵蓋之相關保健功效項目共9項，包含：免疫調節、胃腸功能改善、骨質保健、調節血糖、輔助調整過敏體質、調節血脂、不易形成體脂肪、抗疲勞及牙齒保健。產品數量占比前三項分別為：胃腸功能改善、輔助調整過敏體質及免疫調節。



益生菌食品百百款，食藥署呼籲業者遵循相關標示規範，以利消費者透過標示辨明產品資訊。提醒業者需特別留意下列三點：

- (1)成分中標示的乳酸菌，不能以「益生菌」取代，必須在外包裝內容物欄位明確標示乳酸菌的菌種中英文名稱，讓消費者了解業者實際投入原料。
- (2)在包裝上有標示含菌量時，要確保該產品在有效日期前所含的活菌數皆符合標示值。
- (3)益生菌產品的培養基，如未經去除、分離培養基製程，為終產品內容物一部分，要先確認培養基成分為可供食用的原料，並展開標示，使消費者透過產品外包裝便能一目了然。

食藥署提醒，業者的產品標示如有不實或導致消費者誤解的情況，可能會違反食品安全衛生管理法的規定。因此，業者若不清楚產品標示是否違反食品安全衛生管理法的規定，可上網查詢「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」，該準則對於違規的詞句，以及可使用的詞句皆有清楚說明，供業者做進一步的自我檢查，從而提升產品的品質及信譽。