

食藥署提醒，食用「健康食品」應考量自身需求，選擇適合自己的產品，不是吃越多就越健康！並應依建議攝取量食用，注意成分標示及相關警語，避免可能的交互作用，才能吃得安心又健康。

此外，健康食品本質仍屬食品，並沒有等同藥品的效果，也無法取代正規醫療。提醒民眾，有病仍需就醫，千萬不可仰賴健康食品，以免延誤病情。別忘了，均衡飲食、正常作息加上持續運動，才是最好的保健之道。

3 益生菌種類功效大不同 食藥署：產品標示最重要

民眾對於日常保健越來越重視，尤其人體腸道內菌相之消長與抵抗力息息相關，因此，益生菌扮演著關鍵角色。益生菌包含的微生物種類繁多，其中，乳酸菌是最常應用於食品中的益生菌。乳酸菌不僅具有「一般公認安全(Generally Recognized as Safe, GRAS)」的特點，臨床研究也指出乳酸菌具有許多健康功效，如胃腸功能改善、免疫調節、輔助調整過敏體質等，使得相關的益生菌保健產品日益受到重視。



選購益生菌，先看產品標示最重要！食藥署已持續建立食品中益生菌相關檢驗方法更多資訊看這裡 → → →



選購益生菌，先看產品標示最重要

市售產品中添加的益生菌種類多元，除宣稱的功效菌株之外，可能一個產品就包含多種益生菌，因此，產品的正確標示對於民眾的選購就顯得十分重要。

此外，建立益生菌產品所含菌種及菌量的檢驗方法是管理實務上的重要課題！食藥署已持續建立食品中益生菌相關檢驗方法，包含益生菌分離、培養及鑑定，除了食品中乳酸菌的培養及計數方法外，並針對市售產品常見的乳酸菌菌種，建立分子生物學菌種專一性快速鑑定方法，以維護消費者知的權益。相關檢驗資訊，歡迎民眾至食藥署網站業務專區(<http://www.fda.gov.tw>首頁)業務專區)研究檢驗)查詢。