

安全使用保健产品

Safe Use of Dietary Supplements

近年来，保健产品越来越普及，已发展成为一个可赚到数十亿美元的行业。人们服用保健产品大都出於健康的原因，或是为了缓解疼痛，或是为了预防或治疗癌症。作为消费者，你也也许想知道，这些食品标籤上的功效声明是否真的可靠，这些产品是否真的安全有效。爲此你应了解.....

什麼是保健产品？



保健产品是指含有一种或多种营养成分（包括维生素、矿物质、草药、氨基酸 (amino acids)、酶类 (enzymes) 和其他物质) 或以上成分组合的食品。保健产品的形式多样，可以是丸剂、胶囊、片剂

或液体状。由於保健产品并非用来诊断、预防、治疗或治癒任何疾病，厂家在法律上不可做出这些功效声明。

保健产品的管制

在美国，保健产品由美国食品及药物管理局 (FDA) 进行管制。然而，FDA 将保健产品视为食品而非药品进行管制。生产保健产品的公司无需證明其产品的疗效，也无需对其产品的安全剂量进行测试。保健产品无需遵守药品安全性和有效性的严格标准、也不需经过 FDA 的分析和批准，就可上架销售。只有上市的产品被发现有害时，FDA 才会采取行动。由於管制的有限性，不同厂家宣称的产品品质和功效可能会各不相同。

为了增加对消费者的保护，FDA 如今要求厂家对其产品的特性、纯度、强度和成份进行核实。但愿此新规则的施行，有利於确保保健产品不含污染物，并且所含的成分与标籤所述一致。

服用保健产品前，你需要瞭解如下事项：

服用任何保健产品之前，请记得谘询专业人士（例如医生、药剂师、护士或营养师）。这点非常重要，尤其是处於怀孕期或哺乳期的妇女、準備接受外科手术或患有慢性疾病的人士，儿童和老人也不例外。

请记住，有些保健产品可能会引起过敏反应，或者带来有害的或意想不到的副作用。如果与其他保健产品或药物混合服用，或者代替处方药物，可能会导致严重的健康问题，例如肾、肝、或心脏衰竭、出血增多、血压或血糖的升高。实践證明，长期服用某些保健产品会增加某类癌症的发生率。

做个聪明及小心的消费者

在购买保健产品之前，请问自己：

我真的需要吗？

健康的饮食包含丰富及不同顏色的鲜果、蔬菜、全穀食品、低脂乳製品和瘦的肉类。这些通常足以满足我们的营养需求。事实上，服用大量的保健产品弊大於利。例如，大量地服用某些维生素和矿物质可能会导致中毒。有些保健产品不仅昂贵，而且不一定能带来你所期待的功效。

它真的好到难以置信吗？

如果是，你必须在购买前再参考。

请特别提防下列产品：

- 自称是“纯天然和绝对安全”的产品；
- 自称可以预防、治疗或治愈多种疾病，并且没有任何副作用的产品；
- 保證立刻或快速见效的产品；
- 在广告中利用个人或名人名声推荐的产品。

如果正确服用，大多数保健产品还是对人体安全的。请勿自我诊断或自我治疗任何健康问题。你必须知道：

- 天然的未必都是安全的；
- 保健产品可能会带来严重的副作用；
- 保健产品不能代替处方药物；
- 保健产品不得取代健康的饮食习惯和生活方式；
- 大多数保健产品的保健功效并非绝对有效。

如有健康问题，必须记得请医生诊治，并且学会如何安全地保持或取得身体健康。

如有问题何处去彙报

如果你因爲服用保健产品而产生严重的副作用，请马上向您的医生彙报。你也可以向美国食品及药物管理局 FDA 报告：

1-800-332-1088

www.fda.gov/medwatch

如何获取更多的资料

美国食品及药物管理局

食品安全及应用营养中心

<http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm>

全美衛生學院

保健產品辦公室

www.ods.od.nih.gov