

全使用保健產品

Safe Use of Dietary Supplements

近年來，保健產品越來越普及，已發展成為一個可賺到數十億美元的行業。人們服用保健產品大都出於健康的原因，或是為了緩解疼痛，或是為了預防或治療癌症。作為消費者，你也許想知道，這些食品標籤上的功效聲明是否真的可靠，這些產品是否真的安全有效。為此你應了解.....

什麼是保健產品？



保健產品是指含有一種或多種營養成分（包括維生素、礦物質、草藥、氨基酸 (amino acids)、酶類 (enzymes) 和其他物質) 或以上成分組合的食品。保健產品的形式多樣，可以是丸劑、膠囊、片劑或液

體狀。由於保健產品並非用來診斷、預防、治療或治癒任何疾病，廠家在法律上不可做出這些功效聲明。

保健產品的管制

在美國，保健產品由美國食品及藥物管理局 (FDA) 進行管制。然而，FDA 將保健產品視為食品而非藥品進行管制。生產保健產品的公司無需證明其產品的療效，也無需對其產品的安全劑量進行測試。保健產品無需遵守藥品安全性和有效性的嚴格標準、也不需經過 FDA 的分析和批准，就可上架銷售。只有上市的产品被發現有害時，FDA 才會採取行動。由於管制的有限性，不同廠家宣稱的產品品質和功效可能會各不相同。為了增加對消費者的保護，FDA 如今要求廠家對其產品的特性、純度、強度和成份進行核實。

但願此新規則的施行，有利於確保保健產品不含污染物，並且所含的成分與標籤所述一致。

服用保健產品前，你需要瞭解如下事項：

服用任何保健產品之前，請記得諮詢專業人士（例如醫生、藥劑師、護士或營養師）。這點非常重要，尤其是處於懷孕或哺乳期的婦女、準備接受外科手術或患有慢性疾病的人士，兒童和老人也不例外。

請記住，有些保健產品可能會引起過敏反應，或者帶來有害的或意想不到的副作用。如果與其他保健產品或藥物混合服用，或者代替處方藥物，可能會導致嚴重的健康問題，例如腎、肝、或心臟衰竭、出血增多、血壓或血糖的升高。實踐證明，長期服用某些保健產品會增加某類癌症的發生率。

做個聰明及小心的消費者

在購買保健產品之前，請問自己：

我真的需要嗎？

健康的飲食包含豐富及不同顏色的鮮果、蔬菜、全穀食品、低脂乳製品和瘦的肉類。這些通常足以滿足我們的營養需求。事實上，服用大量的保健產品弊大於利。例如，大量地服用某些維生素和礦物質可能會導致中毒。有些保健產品不僅昂貴，而且不一定能帶來你所期待的功效。

它真的好到難以置信嗎？

如果是，你必須在購買前再三考慮。

請特別提防下列產品：

- 自稱是“全天然和絕對安全”的產品；
- 自稱可以預防、治療或治癒多種疾病，並且沒有任何副作用的產品；
- 保證立刻或快速見效的產品；
- 在廣告中利用個人或名人名聲推薦的產品。

如果正確服用，大多數保健產品還是對人體安全的。請勿自我診斷或自我治療任何健康問題。你必須知道：

- 天然的未必都是安全的；
- 保健產品可能會帶來嚴重的副作用；
- 保健產品不能代替處方藥物；
- 保健產品不得取代健康的飲食習慣和生活方式；
- 大多數保健產品的保健功效並非絕對有效。

如有健康問題，必須記得請醫生診治，並且學會如何安全地保持或取得身體健康。

如有問題何處去彙報

如果你因為服用保健產品而產生嚴重的副作用，請馬上向您的醫生彙報。你也可以向美國食品及藥物管理局 FDA 報告：

1-800-332-1088

www.fda.gov/medwatch

如何獲取更多的資料

美國食品及藥物管理局
食品安全及應用營養中心

<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