

網路「食品」刊登注意事項

【壹】依據「食品衛生管理法」解釋，食品，係指供人飲食或咀嚼之物品及其原料。

【貳】食品未向行政院衛生署申請查驗登記者不可標示或宣稱為「健康食品」。

【參】依據行政院衛生署公布之「食品廣告標示詞句認定表」，食品或食品添加物其標示、宣傳或廣告，不得有一、涉及醫療效能的詞句，二、未涉及醫療效能但涉及誇張或易生誤解的詞句

一、涉及醫療效能的詞句

(1) 宣稱預防、改善、減輕、診斷或治療疾病或特定生理情形：

例句：治療近視。恢復視力。防止便秘。利尿。改善過敏體質。壯陽。強精。減輕過敏性皮膚病。治失眠。防止貧血。降血壓。改善血濁。清血。調整內分泌。防止提早更年期。

(2) 宣稱減輕或降低導致疾病有關之體內成分：

例句：解肝毒。降肝脂。

(3) 宣稱產品對疾病及疾病症候群或症狀有效：

例句：改善更年期障礙。消滯。平胃氣。降肝火。防止口臭。改善喉嚨發炎。祛痰止喘。消腫止痛。消除心律不整。解毒。

(4) 涉及中藥材之效能者：

例句：補腎。溫腎（化氣）。滋腎。固腎。健脾。補脾。益脾。溫脾。和胃。養胃。補胃。益胃。溫胃（建中）。翻胃。養心。清心（火）。補心。寧心。瀉心。鎮心。強心。清肺。宣肺。潤肺。傷肺。溫肺（化痰）。補肺。瀉肺。疏肝。養肝。瀉肝。鎮肝（熄風）。潤腸。潤腸。活血。

(5) 引用或摘錄出版品、典籍或以他人名義並述及醫藥效能：

例句：「本草備要」記載：冬蟲夏草可止血化痰。「本草綱目」記載：黑豆可止痛、散五臟結積內寒。

二、未涉及醫療效能但涉及誇張或易生誤解的詞句

(1) 涉及生理功能者：

例句：增強抵抗力。強化細胞功能。增智。補腦。增強記憶力。改善體質。解酒。清除自由基。排毒素。分解有害物質。

(2) 未涉及中藥材效能而涉及五官臟器者：

例句：保護眼睛。增加血管彈性。

(3) 涉及改變身體外觀者：

例句：豐胸。預防乳房下垂。減肥。塑身。增高。使頭髮烏黑。延遲衰老。防止老化。改

善皺紋。美白。

(4) 引用本署衛署食字號或相當意義詞句者：

例句：衛署食字第○○○○○○○○○○號。衛署食字第○○○○○○○○○○號許可。衛署食字第○○○○○○○○○○號審查合格。領有衛生署食字號。獲得衛生署食字號許可。通過衛生署配方審查。本產品經衛署食字第○○○○○○○○○○號配方審查認定為食品。本產品經衛署食字第○○○○○○○○○○號查驗登記認定為食品。

【肆】依據行政院衛生署公布之「食品廣告標示詞句認定表」，食品或食品添加物其標示、宣傳或廣告，可使用的例句。

一、通常可使用之例句：

幫助牙齒骨骼正常發育。幫助消化。幫助維持消化道機能。改變細菌叢生態。使排便順暢。使小便順暢。調整體質。調節生理機能。滋補強身。增強體力。精神旺盛。養顏美容。幫助入睡。營養補給。健康維持。青春永駐。青春源頭。延年益壽。產前產後或病後之補養。促進新陳代謝。減少疲勞感。清涼解渴。生津止渴。促進食慾。開胃。退火。降火氣。使口氣芬芳。促進唾液分泌。潤喉。「本草綱目」記載梅子氣味甘酸，可生津解渴（未述及醫藥效能）。

二、一般營養素可敘述之生理功能例句：

膳食纖維	可促進腸道蠕動。增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。
維生素 A	幫助視紫質的形成，使眼睛適應光線的變化。維持在黑暗光線下的視覺。保持上皮組織正常狀態的功能，維持皮膚及黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的生長及發育。
β - 胡蘿蔔素	維生素 A 的前趨物，可轉變為維生素 A 。
維生素 D	幫助或促進鈣、磷的吸收及利用。幫助骨骼及牙齒的生長發育。幫助維持血鈣的正常濃度。維持神經、肌肉生理的正常。幫助骨骼鈣化(calcification)。
維生素 E	減少細胞膜上多元不飽和脂肪酸的氧化。維持細胞膜的完整性。具有抗氧化作用。維持皮膚及血球細胞的健康。
維生素 K	構成凝血(酶)元的成分。維持血液正常凝固的功能。活化肝臟及血液中的凝血蛋白質。
維生素 C	促進膠原的形成，構成細胞間質的成分。維持細胞排列的緊密性。參與體內氧化還原反應。維持體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。
維生素 B1	構成輔(酶)的一種成分，參與能量代謝。為輔(酶)組成成分之一，參與能量代謝。維持心臟、神經系統的功能。維持正常的食慾。
維生素 B2	構成輔(酶)的一種成分，參與能量代謝。為輔(酶)組成成分之一，參與能量代謝。維持皮膚的健康。
菸鹼素	構成輔(酶)的一種成分，參與能量代謝。為輔(酶)組成成分之一，參與能量代謝。維持皮膚、神經系統及消化系統的健康。

維生素 B6	構成輔(酶)的一種成分，參與胺基酸的代謝。為輔(酶)組成成分之一，參與胺基酸的代謝。紅血球中紫質的形成。幫助色胺酸轉變成菸鹼素。維持紅血球的正常大小。維持神經系統的健康。
葉酸	參與紅血球的形成。構成輔(酶)的一種成分，參與核酸及核蛋白的形成。為輔(酶)組成成分之一，參與核酸及核蛋白的形成。維持胎兒的正常生長與發育。
維生素 B12	參與紅血球的形成。維持紅血球及神經系統的健康。
生物素	構成輔(酶)的一種成分，參與能量及胺基酸的代謝。為輔(酶)組成成分之一，參與能量及胺基酸的代謝。參與脂肪及肝醣的合成。參與嘌呤的合成。
泛酸	構成輔(酶)的一種成分，參與能量代謝。為輔(酶)組成成分之一，參與能量代謝。參與體內脂肪、膽固醇的合成及胺基酸的代謝。
鈣	構成牙齒與骨骼的主要成分。維持心臟、肌肉正常收縮及神經的感應性。活化凝血(酶)元轉變為凝血(酶)，幫助血液凝固。控制細胞的通透性。維持骨骼及牙齒的健康。
鐵	組成血紅素及肌紅素的成分。參與紅血球的形成。構成血紅素的重要成分。
碘	合成甲狀腺激素的主要成分。維持正常生長、發育、神經肌肉的功能及代謝率。調節細胞的氧化作用。
鎂	構成牙齒與骨骼的成分。參與醣類的代謝，為能量代謝因子。與鈉、鉀、鈣共同維持心臟、肌肉及神經等正常功能。
鋅	為胰島素及多種酵素的成分。參與核酸及蛋白質合成。參與能量代謝。

【伍】提醒您！我國法令對於食品廣告及標示之管理極為嚴格，如違反法規可處新台幣三萬元至一百萬元之罰鍰處分〈食品衛生管理法〉；或被處三年以下有期徒刑，並得併科新台幣一百萬元以下罰金〈健康食品管理法〉，請務必小心！

網路「健康食品」刊登注意事項

- 【壹】**依據「健康食品管理法」第二條解釋，健康食品，指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品。本法所稱之保健功效，係指增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據之功效，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能，並經中央主管機關公告者。
- 【貳】**食品標示或廣告提供特殊營養素或具有特定保健功效者，請依「健康食品管理法」之規定辦理申請為「健康食品」，否則不可擅自標示或宣稱為「健康食品」。
- 【參】**健康食品之保健功效，應以下列方式之一表達：
- 一、如攝取某項健康食品後，可補充人體缺乏之營養素時，宣稱該食品具有預防或改善與該營養素相關疾病之功效。
 - 二、敘述攝取某種健康食品後，其中特定營養素、特定成分或該食品對人體生理結構或生理機能之影響。
 - 三、提出科學證據，以支持該健康食品維持或影響人體生理結構或生理機能之說法。
 - 四、敘述攝取某種健康食品後的一般性好處。
- 【肆】**健康食品之標示或廣告不得有虛偽不實、誇張之內容，其宣稱之保健效能不得超過許可範圍，並應依中央主管機關查驗登記之內容。健康食品之標示或廣告，不得涉及醫療效能之內容。
- 【伍】**健康食品之刊登，應註明其核准字號，如：衛署健食字第 0000000 號，刊登內容僅限衛生署核准的保健功效，不得逾越。
- 【陸】**提醒您！我國法令對於食品廣告及標示之管理極為嚴格，如違反法規可能受新台幣三萬元至一百萬元之罰鍰處分〈食品衛生管理法〉；或被處三年以下有期徒刑，並得併科新台幣一百萬元以下罰金〈健康食品管理法〉，請務必小心！

如欲更進一步瞭解相關法令：

- 《食品衛生管理法》

http://food.doh.gov.tw/chinese/ruler/ruler_1_1.asp?chieng=1&lawsidx=393

- 《食品衛生管理法施行細則》

http://food.doh.gov.tw/chinese/ruler/ruler_1_1.asp?chieng=1&lawsidx=394

- 《健康食品管理法》

http://food.doh.gov.tw/chinese/ruler/ruler_2_1.asp?chieng=1&lawsidx=417

- 《健康食品管理法施行細則》

http://food.doh.gov.tw/chinese/ruler/ruler_1_1.asp?chieng=1&lawsidx=418

- 《食品廣告標示詞句涉及虛偽、誇張或醫藥效能之認定表》

http://food.doh.gov.tw/chinese/history_post_1.asp?idx=27

- 《食品廣告標示解釋案例》

http://food.doh.gov.tw/Chinese/Ruler/ad_example.asp?idCategory=128