

印尼文

Makanan kesehatan

Apakah yang dimaksud dengan makanan kesehatan? (什麼是健康食品?)

Menurut “Peraturan Pengaturan Makanan Kesehatan”, makanan kesehatan adalah “makanan yang mempunyai khasiat bagi kesehatan, dan diberi label atau diiklankan dengan khasiatnya”. Kata “Makanan Kesehatan” adalah istilah hukum, makanan pasti harus melewati pemeriksaan oleh departemen kesehatan terlebih dahulu baru dapat disebut sebagai “Makanan Kesehatan”, sementara istilah “Makanan Kesehatan” yang disebut di masyarakat sebenarnya adalah makanan biasa, hanya bisa dijadikan sebagai suplemen gizi saja, keduanya tidak sama!

Meskipun makanan kesehatan yang telah melalui sertifikasi departemen kesehatan bagian kesejahteraan dapat membantu kesehatan tubuh, tetapi tidak memiliki khasiat pengobatan, juga tidak ada efek setara dengan obat, terlebih lagi tidak dapat menggantikan obat pengobatan yang standar.

中文對照說明

健康食品

什麼是健康食品？

1. 依據「健康食品管理法」，健康食品是指「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品」。「健康食品」乙詞是法律名詞，食品一定要經過衛生福利部審查通過後才能稱為「健康食品」，而坊間所說的「保健食品」其實就是一般食品，僅能做為營養補充而已，兩者是不相同的！
2. 雖然通過衛生福利部認證的健康食品可以輔助身體健康，但是並不具有任何醫療效能，也沒有等同藥品的效果，更無法取代正規治療的藥品。

Cara melihat dan memilih tanda “Makanan kesehatan” dengan cerdas!(“健康食品”聰明選 標章這樣看!)

“Makanan Kesehatan” yang bersertifikat, pada kemasaannya akan ditandai dengan “nomor peraturan makanan kesehatan departemen kesehatan” atau “nomor makanan kesehatan departemen kesehatan”, pada bersamaan memiliki “gambar standar oval warna hijau”, baru lah merupakan

makanan kesehatan yang melewati pemeriksaan dan terdapat jaminan oleh departemen kesehatan bagian kesehatan.



「健康食品」聰明選 標章這樣看!

通過認證的「健康食品」，包裝上都標有「衛部健食規字號」

才是經或「衛部健食字號」，同時具有「綠色橢圓標準圖樣」，過

衛生福利部審查有保障的健康食品。

Apa yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan kesehatan? (食用健康食品要注意什麼?)

Dalam memilih dan membeli makanan kesehatan, seharusnya “berhenti” terlebih dahulu, berpikir tentang apakah memang benar diperlukan, dan juga dapat membantu kesehatan; dan juga “melihat” dengan teliti, membaca dengan jelas “lambang standar oval warna hijau” dan “nomor ijin” pada kemasan, “peringatan”, “hal yang perlu diperhatikan”, “jumlah konsumsi yang disarankan” dan juga “manfaat kesehatan”; sebelum dikonsumsi silahkan “mendengar” dengan seksama, meminta petunjuk dokter, apoteker atau ahli gizi dan petugas profesional lainnya, baru kemudian dipilih dan dibeli dengan benar produk kesehatan yang dapat membantu kesehatan tubuh sendiri. Peringatan untuk Anda bahwa “makan secara seimbang, ditambah olah raga secara berkesinambungan” adalah jalan terbaik bagi kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut, silahkan lihat pada “website pelayanan pengetahuan makanan dan obat bagi konsumen”.

食用健康食品要注意什麼?

在選購健康食品前應先「停」，冷靜思考一下是否確實有需要，以及對健康是否有幫助；並且仔細「看」，清楚閱讀包裝上的「綠色橢圓標準圖樣」及「許可證字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」以及產品的「保健功效」；食用前請用心「聽」，請教醫師、藥師或營養師等專業人員，才能正確選購對自己身體狀況有幫助的健康食品。提醒您，「均衡飲食、正常作息加上持續運動」才是最好的保健之道。更多資訊請上「食品藥物消費者知識服務網」查詢 <http://consumer.fda.gov.tw/>。

