

泰文

อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์เสริมคืออะไร? (什麼是健康食品?)

- 1.ตาม «ข้อกำหนดอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ» อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หมายถึง «อาหารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพ และมีการระบุ หรือโฆษณาถึงประสิทธิผลของยา» คำว่า «ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม» เป็นศัพท์เฉพาะทางกฎหมาย ซึ่งจะต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการจึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็น «อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ» ส่วนคำว่า «อาหารเพื่อสุขภาพ» แท้จริงแล้วก็คืออาหารทั่วไปที่นำมาใช้เฉพาะสำหรับการเพิ่มโภชนาการเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน!
- 2.แม้ว่าอาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการว่าสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มโภชนาการ แต่ก็ไม่มีผลช่วยในการรักษา และไม่สามารถนำมาทดแทนยาได้ จึงไม่สามารถแทนที่ยาแบบทั่วไปได้

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。

เลือก「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」อย่างชาญฉลาด

ดูตราสัญลักษณ์ตามนี้! (「健康食品」聰明選 標章這樣看!)

「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」ที่ผ่านการรับรอง จะมีตรา

「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หน่วยงานสาธารณสุข」หรือ

「อาหารเสริมหน่วยงานสุขภาพ」 ขณะเดียวกันก็มี

「สัญลักษณ์วีรสีเขียว」

จึงเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองจากหน่วยงานสา

ธารณสุข แผนกสวัสดิการ



「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。



มีข้อควรระวังอย่างไรบ้างสำหรับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ?

(食用健康食品要注意什麼?)

ในการเลือกซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะต้อง「หยุด」และคิดก่อนว่ามีความจำเป็นหรือไม่ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านจริงหรือไม่ พร้อมทั้ง「ดู」บรรจุภัณฑ์อย่างละเอียดว่ามี「สัญลักษณ์วีรสีเขียว」และ「หมายเลขที่ได้รับอนุญาต」「คำเตือน」「ข้อควรระวัง」「จำนวนที่ควรรับประทาน」และ「ประสิทธิผลของยา」ก่อนการรับประทานยาให้ตั้งใจ「ฟัง」ปรึกษาแพทย์เภสัชกร

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

หรือนักโภชนาการจึงสามารถเลือกใช้ยาที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของตนเอง จึงอยากเตือนท่านว่าควร «รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ นอนหลับอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ» จึงเป็นการรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าไปที่ «เว็บไซต์ข้อมูลผู้บริโภคอาหารและยา» ที่ <http://consumer.fda.gov.tw/>

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/>。

