

越南文

Thực phẩm chức năng

Thực phẩm chức năng là gì? (什麼是健康食品?)

1. Dựa theo “Luật quản lý thực phẩm chức năng” thì Thực phẩm chức năng là “Thực phẩm có công dụng bảo vệ sức khoẻ, đồng thời trên nhãn mác hoặc quảng cáo đều phải ghi rõ công dụng này”. Từ “Thực phẩm chức năng” là danh từ pháp luật, sau khi thực phẩm được Bộ Y tế và Phúc lợi thẩm tra đạt tiêu chuẩn xong thì mới được gọi là “Thực phẩm chức năng”, còn loại mà mọi người gọi là “Thực phẩm bảo vệ sức khoẻ”, thực ra chỉ là một loại thực phẩm bình thường, chỉ được coi như là thực phẩm bổ sung dinh dưỡng mà thôi, hai loại này hoàn toàn khác nhau.
2. Mặc dù thực phẩm chức năng đã được Bộ Y tế và Phúc lợi chứng thực là có thể hỗ trợ cho sức khoẻ cơ thể, nhưng nó không có bất kỳ tác dụng chữa bệnh nào, cũng không có hiệu quả như những loại dược phẩm tương ứng, càng không thể thay thế cho dược phẩm trị liệu chính quy.

Để lựa chọn “Thực phẩm chức năng” tốt, hãy nhìn kỹ nhãn mác! (「健康食品」聰明選 標章這樣看!)

Trên dấu nhãn mác của “Thực phẩm chức năng” đã được thông qua chứng thực đều có “Tên hiệu quy định thực phẩm chức năng của Bộ Y tế” hoặc “Tên hiệu thực phẩm chức năng của Bộ Y tế”, đồng thời có “Bản vẽ mẫu tiêu chuẩn hình bầu dục màu xanh lá cây” mới là thực phẩm chức năng bảo đảm đã được Bộ Y tế và Phúc lợi thẩm tra



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。

「健康食品」聰明選 標章這樣看！

通過認證的「健康食品」，包裝上都會標有「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。



Khi sử dụng thực phẩm chức năng, cần phải chú ý những gì? (食用健康食品要注意什麼?)

Trước khi lựa chọn thực phẩm chức năng, chúng ta nên “dừng” lại, đắn đo suy nghĩ xem có thực sự cần thiết hay không, và thực phẩm chức năng có thật sự có lợi cho sức khỏe hay không, đồng thời “nhìn” kỹ, đọc rõ “Bản vẽ mẫu tiêu chuẩn hình bầu dục màu xanh lá cây” và “Tên hiệu giấy chứng nhận”, “Lời cảnh báo”, “Những điều cần chú ý”, “Kiến nghị liều lượng sử dụng” và “Công dụng bảo vệ sức khỏe” trên bao bì; Phải chú ý “nghe” trước khi sử dụng, xin ý kiến của bác sĩ, dược sĩ hoặc nhà dinh dưỡng và các nhân viên chuyên nghiệp khác v.v...thì mới có thể lựa chọn đúng thực phẩm chức năng có lợi cho sức khỏe của mình. Nhắc nhở bạn, “Ăn uống điều độ, nghỉ ngơi đúng lúc, thường xuyên vận động” mới là con đường bảo vệ sức khỏe tốt nhất. Để biết thêm nhiều thông tin hơn, hãy vào “Trang mạng cung cấp kiến thức cho người tiêu dùng thuốc và thực phẩm” : <http://consumer.fda.gov.tw/>

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/>。

