

如何選購 優質的保健食品？

近年來，市面上的保健食品種類琳琅滿目、應有盡有，滲入了我們生活的方方面面。究竟我們應如何選購合適的健康食品呢？

保健食品 (Dietary Supplement) 是指「營養補助食品」，有助於補充日常飲食所不足的營養素。保健食品與藥物的最大區別，在於藥物是用來治療疾病，而保健食品則是以調節人體機能為目的，以預防嚴重健康問題的出現。



可靠成份及配方

我們在選購保健食品的時候，不該以價格來衡量其效用。反之，我們應從產品的成份種類、濃度及份量、包裝說明，以及其功能特性為選擇標準。就以本公司的康體 C 為例，每一粒康體 C 含有四種不同的維生素 C (脂溶性及水溶性兩類型) 及生物類黃酮。此配方不僅能迅速為身體補充所需，內含的脂溶性維生素 C 更能有效延長成份於體內發揮功效的時間。同時，康體 C 是由符合美國食品及藥物管理局 (FDA) 規管的 GMP 廠房生產，以確保產品優質。

選料天然

優質的保健食品多選用純天然的成份製成，因此產品的顏色、味道及口感皆會因應季節的改變而略為不同。

清楚的食用標籤

產品包裝上應詳細註明產品的容量、營養成份表、食用方法、有效日期及公司資料等，以供消費者參考。最後要注意的是保健食品應當儲存在陰涼乾爽的地方，以免產品受潮變質。而且，在產品開封後，應確保瓶蓋關緊並在保存期限內使用。

