

蜂膠

甘草

丹參

消費權益你要知

嚴選中醫藥你要識

燕窩

# 嚴選保健品 四大準則

功效、成份、科研、產地

燕窩

冬蟲夏草

人參

靈芝

冬蟲夏草



雲芝



蜂膠



人參

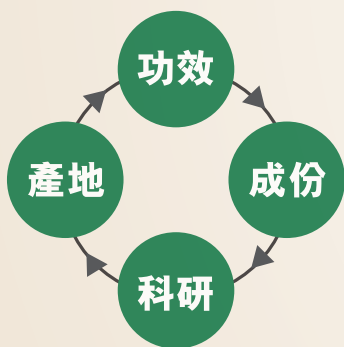
純天然保健品



甘草

人參

靈芝



## 解構「嚴選保健品四大準則」

# 功效、成份、科研、產地

市面上的保健品多不勝數，但在質素、安全度、效能方面均見參差，要選購優質、安全、有效之保健品，市民於購買前必須以「**嚴選保健品四大準則**—功效、成份、科研、產地」去考慮及選擇，以確保安全。



精明消費者購買保健品應向生產商詢問的問題



正確選擇保健品的建議

冬蟲夏草

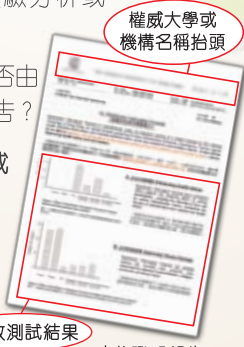
## 準則一：「功效」

### 確認保健品之功效

**?** 問：該保健品聲稱的功效是否由權威、國際知名的大學或機構對其進行藥理分析、細胞實驗分析或臨床測試以作證實？

**?** 問：該保健品之功效如有經過測試，有否由權威大學或機構頒發出功效證明報告？

**!** 答：優質的保健品應該經由權威大學或機構進行有關功效測試（如藥理、細胞實驗、動物測試或臨床測試），並附有相關測試報告，以證實其功效是否顯著。消費者可要求生產商出示此等測試報告。



功效證明報告

#### \*提示

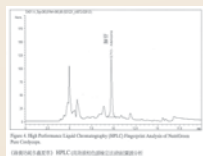
- ✓ 有些保健品只是由大學進行一般安全性（如重金屬、微生物含量）之測試，而並非就其功效進行測定，故市民要小心留意，並向生產商查詢清楚。

## 準則二：「成份」

### 辨別保健品內含成份的純度及含量

**?** 問：該保健品是否每一批原材料均有進行藥材鑑定（如顯微結構鑑定及DNA片段鑑定）；而產品又有否進行成份分析鑑定測試（如HPLC、TLC）？抑或只是隨機抽樣測試？

**!** 答：每一批優質的保健品製成後均應進行「成份分析鑑定測試」（如高效液相色譜技術HPLC及薄層色譜法TLC），以確保保健品內含高純度及含量之有效、安全成份，從而發揮相應功效。



成份分析鑑定HPLC測試報告

#### \*提示

- ✓ 有些保健品只是經過SGS測試，並非經過成份分析鑑定，而SGS測試只是一般安全性之測試，只檢測保健品之重金屬、微生物含量，並非測試其有效成份之純度及含量，因此，消費者若對其成份有所懷疑，可向生產商查詢有關的成份測試報告！
- ✓ 消費者可參考保健品包裝上的標籤所列明的成份，辨別該產品成份含量的純度（如：100%純冬蟲夏草的保健品，標籤上應該只註明100%純冬蟲夏草的成份，而不會列出其他成份）。

成份：  
100%純冬蟲  
夏草菌絲粉 ✓

成份：  
100%純冬蟲  
夏草 ✓

成份：  
100%純冬蟲夏草  
+ (XX精華/其他  
夾雜成份) ✗

## 準則三：「科研」

### 列明保健品的研發背景

- ?** 問：該保健品是否由權威大學研究出來，並附有相關科研報告證實？抑或只是單由大學進行安全性或功效測試，而非研發者？
- 💡** 答：優質的保健品應該經由權威大學或機構，結合一眾相關之專業人士及教授等之專業知識，以先進技術，作品質、效用、安全性的科學研究及測試而研發出來，並附有相關之科研報告。

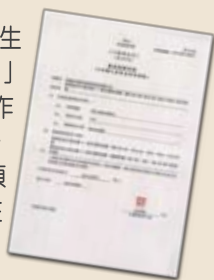
#### \*提示

- ✓ 優質的保健品在包裝盒上應該會列明清楚該研發大學的全名。
- ✓ 消費者應注意研發保健品的大學背景、知名度、信譽及科研報告，此等資料可於該保健品品牌的網頁或致電向生產商查詢。
- ✓ 有些保健品雖然是根據中國古傳方法製成，而非由科學研發出來，但生產商仍需在「功效」、「成份」、「產地」各方面符合標準。消費者可向生產商查明清楚此等資料。

## 準則四：「產地」

### 留意保健品「真正」的生產地及生產監控管理

- ?** 問：該保健品之生產地是否有嚴格生產規範及監管(如GMP)？
- ?** 問：該保健品之生產廠房有否獲得「香港中成藥生產質量管理規範(HK GMP)」認證？
- 💡** 答：優質保健品之整個生產過程均需於由生產地頒發「生產質量管理規範(GMP)」認證之生產廠房內進行，保證產品製作過程中的原料、環境、設備、人員等，都符合專業的標準。而該生產地必須有嚴謹的監管規範(GMP)以確保在其境內的保健品均合符其生產規範，例如在香港便有由衛生署頒發的「香港中成藥生產質量管理規範(HK GMP)」以監管香港境內之中成藥保健品生產廠房。



「香港中成藥生產質量管理規範(HK GMP)」證書

#### \*提示

- ✓ 有些保健品聲稱於「香港製造」，但事實上只有包裝過程是於香港進行，消費者應小心查明！
- ✓ 消費者可於保健品品牌之網頁或致電查詢該品牌之生產廠房是否已獲得由香港衛生署頒發的「香港中成藥生產質量管理規範(HK GMP)」證明，確保其「產地」受嚴格監管。

為了自己及家人著想，  
請時刻依照以上準則，嚴選出  
最優質、安全、有效的保健品!

