

保健食品常見的錯誤認知



經實驗證實、名人推薦的
保健食品可以抗癌、抗復發？

所謂「經實驗證實…」，要注意是否為「完整且嚴謹並發表在具公信力期刊上之人體試驗」，若只是動物或細胞學研究的試驗，不見得在人體也會達到相同成效。此外，部分保健食品可能刺激正常細胞與癌細胞生長，切勿跟風食用。

保健食品**沒有**藥品許可證
不具治療疾病的效果！



保健食品也是食品，
吃錯應該不會怎麼樣？

保健食品雖不是藥品，仍可能有副作用，甚至可能和治療藥物產生交互作用，降低療效！

衛福部食藥署曾分析，食用保健食品後，身體出現的非預期反應以腹瀉、脹氣等胃腸道問題最多，其次是頭痛、嗜睡、心悸、亢奮等異常反應。



HOPE 財團法人
癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

台北希望小站

台北市中正區臨沂街3巷5號(捷運忠孝新生站)

台中希望小站

台中市西區民權路312巷4-1號(茄萇腳站)

高雄希望小站

高雄市左營區翠峰路22號

服務時間

週一至週六9:00-18:00



癌症希望
基金會



台灣癌症
資源網



癌症希望頻道
HOPE TV

支持我們持續提供服務

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

捐款洽詢(02)3322-6287分機186



支持
我們



線上
捐款



HOPE 財團法人
癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE



保健食品
停·看·聽

癌症病人該不該補充保健食品？

據調查，國內有高達8成的癌症病友曾服用過保健食品，建議服用前一定要：

停 想想服用必要性



- 保健食品無法取代正規癌症治療
保健食品不是藥物，無法殺死癌細胞。
- 副作用無法完全靠保健食品來改善
建議與醫師充分討論，調整藥物劑量或治療療程以緩解副作用。

看 確認標示及說明

選購時應確認中文標示是否完整。包含成分、品牌、說明單、製造商或代理商聯繫方式等資訊。
如有任何疑問，可至衛福部食藥署查詢審核通過之健康食品資料，確認是否違規。



食藥署
消費者專區



不合格
資訊表




聽 參考專家的意見


主動諮詢醫療團隊，請教專家意見
為避免與治療藥物產生交互作用及不良反應，可將目前使用中的藥品及保健食品列出清單，或帶著產品和包裝，讓醫師、藥師或營養師評估是否適合使用。
服用過程若感覺任何異狀，請立即停止，並告知醫師。

保健食品 ≠ 健康食品

「保健食品」泛指市面上市求改善身體機能或代謝的產品，並不具有治療疾病的功效，且不一定經過認證。

若有小綠人認證則為「健康食品」，在選擇上能更加安心。但須注意仍為食品，非藥品。

	定義	品項舉例
保健食品	機能性食品 具有特殊生理機能的傳統食用型態食品	優酪乳、綠茶、燕麥片、機能性飲料等 
	膳食補充食品 補充營養素或具有調節特殊生理機能訴求之膠囊或錠狀食品	綜合維他命、乳酸菌膠囊、萃取物膠囊等 
	特殊營養食品 因應特殊生理狀況需求之食品	腫瘤營養品、糖尿病/腎臟病營養均衡配方 

健康食品
經衛福部審核： • 具科學證實，有特定保健功效。 • 且通過產品安全性、功效性及安定性等試驗。 即為健康食品，取得「小綠人」標章。 

資料來源：健康食品管理法、食藥署、穀研所

癌友常見保健食品注意事項

特殊營養食品	一般均衡配方	• 可補充熱量。 • 因疾病或治療導致無法正常攝取足夠食物造成營養不良者，可使用。
	癌症專用配方	
	濃縮配方	
	特定胺基酸 如：麩醯胺酸	• 協助治療期間口腔、腸道黏膜或傷口修復。 • 臨床上的研究結果並不一致，不建議長期使用。
	單一營養素配方 如：高蛋白粉	• 是維持肌肉和免疫系統的重要營養素。 • 但無法提供足夠熱量，需搭配飲食或均衡營養品。
	維生素和礦物質 如：B群、D、鈣片、綜合維生素	• 可維持正常生理機能和新陳代謝。 • 若無特定缺乏，不鼓勵使用「高劑量」的市售補充品。
	抗氧化劑 如：維生素C、E、β-胡蘿蔔素、硒	• 可減少人體受到自由基的傷害。 • 補充過多可能影響治療。 • 可多攝取富含抗氧化劑的新鮮蔬果。
膳食補充食品及其他	魚油	• 有多項健康益處，其中多元不飽和脂肪酸具抗發炎特性。 • 成人每日建議攝取量應低於2克。 • 若同時服用抗凝血藥物，可能影響凝血功能。
	益生菌	• 可維持消化道機能、改善腸道菌叢平衡，調節免疫力。 • 治療期間若免疫力低下，不建議補充。
	大豆異黃酮	• 保健食品的劑量比天然食物高。 • 乳癌、婦癌不建議補充，易有復發風險。
	其他營養補充劑 如：人蔘、大蒜、銀杏、牛樟芝、褐藻醣膠、紅麴、葉黃素	• 注意可能會與治療藥物產生交互作用，服用前需謹慎。
	雞精	• 癌症治療期間可輔助補充。 • 但熱量及蛋白質含量不高，無法當作主要營養來源，須搭配熱量足夠的飲食。



正常情況下，均衡飲食即可擁有足夠營養素，除維生素、營養素不足才建議以保健食品補充。



保健食品使用要點

種類勿多重使用

不同保健食品可能含有多種相同成分，多重使用加總的劑量會超出安全值。

劑量注意安全劑量

可能與抗癌藥物產生交互作用，在癌症治療期間與一般人的安全劑量絕不相同。

最重要前提 勿影響癌症治療



再次提醒您

保健食品不能替代

「均衡的健康飲食」

適量運動、均衡飲食、保持心情愉快

才是抗癌的最佳策略!

食用
保健食品
要注意!



使用前建議先諮詢您的醫療團隊或營養師，確認其成分是否會干擾藥物，以免影響您的治療。