

【健康食品保健康？】

現代人愈來愈重視健康，也因為如此，市面上充斥著各式各樣的健康食品，琳瑯滿目，令人無所適從。健康食品之所以稱為食品，正是因為不具有藥品的功效，但具有明確保健功效之成分。而真正具有醫療用途的產品，都必須經過嚴謹的求證過程，才能取得藥品許可證，以醫藥品販賣，且公開宣稱具有經過驗證的醫療效能。

健康食品與藥物如何服用？

健康食品與正規藥物一起服用，是否會發生藥物的交互作用？舉例來說：魚油、大蒜精等長期使用，可能引起血液凝固時間延長，如加上所謂通血路的藥物，例如阿斯匹靈等抗血小板藥物，則可能會增加出血的危險。所以吃健康食品之前，自己如果還有服用其他藥物，最好先向專業醫事人員，如：醫師、藥師請教，該如何服用才適合。

健康食品是否真的有用？可以長期服用嗎？

到底有沒有用，自己感受最清楚。健康狀況有沒有改善？如果症狀還是存在，但整體朝向正面的發展，那表示還是有改善的跡象，值得繼續使用。因為健康食品仍是食品，除可能作用較溫和、副作用較少之外，絕無「立即見效」的功力。

但健康食品也有過度濃縮特定成分而成的商品，並不能說絕對安全，所以，健康食品對部分的人有幫助，對體質不同的其他人可能就不一定有用，因此請別盲目相信健康食品的療效。

吃健康食品最保險的做法是短期使用，症狀緩解就好，別長期依賴；如能定期評估那更好，若發現有什麼傷害，可立即停止使用，將傷害減到最小。