

어린이 건강기능식품 안전하게 섭취하기



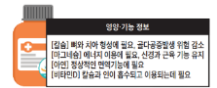
1 건강기능식품 vs 일반(건강)식품

- **건강기능식품**: 일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 '기능성'을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 액상 등 여러가지 제형으로 제조·가공한 식품
- **일반(건강)식품**: 건강에 좋다고 인식되는 제품을 일반적으로 통칭하는 것으로 건강기능식품 문구나 마크가 없는 제품

2 건강기능식품 안전하게 섭취하기

① 나에게 꼭 필요한 '기능성'을 가졌는지 따져보기!

- 제품 뒷면에 표기된 '영양·기능 정보'를 확인하여 필요한 기능성 제품을 먹어요.
(식약처 인정 건강기능식품 기능성: 질병발생위험 감소 기능, 영양소 기능, 생리활성기능)



① 기능성

② 건강기능식품 마크 확인하기!

- 식약처가 기능성과 안정성을 인정한 건강기능식품에만 마크가 표기되어 있어요.
제품 겉면에 표기가 없다면 안정성과 기능성을 보장할 수 없으니 꼭 확인해요.



② 마크 확인하기

③ 허위·과대 광고 멀리하기!

- 제품 구매 시 100% 기능이 향상된다거나 특정 질병을 예방하고 치료에 효과를 줄 수 있다는 광고에 현혹되지 않도록 주의하고, 표시광고 사전 심의필 도안을 확인해요.



③ 과대광고 주의

④ 해외제품 구매 시 한글 표시 살피기!

- 국내 판매용으로 정식 통관 검사를 거친 제품을 구매해요.

⑤ 섭취량·섭취방법을 꼭 지키고 여러가지를 같이 복용하지 않기!

- 제품에서 정하고 있는 복용방법을 지키고 이상 증상이 나타날 경우 즉시 섭취를 중단하고 의사와 상담해요.

3 함께 섭취 시 주의해야하는 건강기능식품

인삼제품



신경안정제와 함께
섭취 시 불면증과
두통을 유발합니다.

EPA 및 DHA
함유 제품

당뇨병 약물과 함께
섭취 시 당뇨병 치료제
효과가 감소합니다.

프로바이오틱스
제품

항생제와 함께 섭취 시
효과가 감소합니다.

밀크씨슬 제품



골다공증 치료제와
함께 섭취 시 부작용이
증가합니다.