



어린이 건강기능식품 안전하게 섭취하기



건강기능식품이란?



일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 '기능성'을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 액상 등 여러가지 제형으로 제조·가공한 식품을 말해요.

일반(건강)식품과 건강기능식품은 어떤 차이가 있을까요?



일반(건강)식품

건강에 좋다고 인식되는 제품을 일반적으로 통칭하는 것으로 건강기능식품 문구나 마크가 없는 제품을 말해요.

건강기능식품을 안전하게 섭취하려면 어떻게 해야 할까요?

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 감소기능, 영양소 기능, 생리활성기능)

② 건강기능식품 마크 확인하기!!

식약처가 기능성과 안전성을 인증한 건강기능식품에만 마크가 표기되어 있어요.
제품 겉면에 표기가 없다면 안전성과 기능성을 보장할 수 없으니 꼭 확인해요.

③ 허위·과대광고 멀리하기!!

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

건강기능식품을 안전하게 섭취하려면 어떻게 해야 할까요?

④ 해외제품 구매 시 한글 표기 살피기!!

국내 판매용으로 정식 통관 검사를 거친 제품을 구매해요.

⑤ 섭취량·섭취방법을 꼭 지켜고 여러가지를 같이 복용하지 않기!!

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

※ 건강기능식품 이상사례 신고센터 1577-2488

함께 섭취 시 주의해야하는 건강기능식품



인삼제품

신경안정제와 함께 섭취 시 불면증과 두통을 유발합니다.



프로바이오틱스제품

항생제와 함께 섭취 시 효과가 감소합니다.



EPA 및 DHA 함유제품

당뇨병 약물과 함께 섭취 시 당뇨병 치료제 효과가 감소합니다.



밀크씨슬제품

골다공증 치료제(라록시펜)와 함께 섭취 시 부작용이 증가합니다.

* 출처 : 2021.12 건강기능식품 과잉 섭취 방지 및 의약품 병용 섭취 시 주의사항 [식품의약품안전처]

영양성분을 확인하고
우리 몸에 맞는
건강기능식품을 선택해주세요!



수영구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처 : 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터