

中藥「藥食同源」管理再升級

南投衛生局：五大重點守護食用安全、產業有序發展

針對衛生福利部於115年4月13日預告訂定「得供食品原料使用之中藥材品項及其產品屬性認定基準」草案，南投縣政府衛生局表示，此項制度為我國中藥材管理的重要里程碑，透過明確界定「食品」與「藥品」之分際，兼顧民眾健康保障與「藥食同源」文化傳承。

衛生局指出，隨著養生風氣盛行，中藥材廣泛應用於日常飲食與藥膳中，惟中藥材本質仍具藥理作用，若使用不當，恐有健康風險。此次草案整合中醫藥專業與產業意見，提出五大管理重點，建立更清晰、可遵循的規範架構：

一、明確界定食品可用中藥材

依據中醫藥理論與臺灣中藥典，草案將可供食品使用之中藥材分為兩類：

- **第一類（75項）**：具傳統食用文化，如百合、山藥、銀耳等，部分品項另訂使用限制。
- **第二類（73項）**：食用須注意安全性，如馬齒莧、赤小豆等，並明訂每日食用限量。

二、訂定食品管理例外原則

若產品中第二類中藥材占比過高或使用量接近藥用劑量，將改列藥品管理；但若已取得健康食品或相關許可，且符合特定條件，則仍可歸類為食品。

三、明確食品型態適用範圍

草案明定多種常見食品型態，如糖果、餅乾、藥膳調理包及茶包等，在符合條件下不以藥品管理，並要求標示清楚食用方式，避免誤用。

四、建立產品屬性判定原則

透過成分比例、使用劑量及產品型態等指標，建立一致性判定標準，降低市場混淆。

五、不符規範者回歸藥品管理

未列入可食用名單或超出安全使用範圍之產品，將依法納入藥品管理，以強化風險控管。

南投縣政府衛生局表示，本次草案不僅提升食品安全層級，也讓業者有更明確的遵循依據，減少灰色地帶。未來將配合中央政策，加強稽查市售產品及宣導正確觀念，避免民眾誤信「天然無害」而過量食用。

衛生局長陳南松提醒，中藥材雖源自天然，仍具有一定藥理作用，「能吃不等於能多吃」。民眾日常食補應掌握「適量、適體質、適時機」三原則，切勿長期自行進補或混合多種中藥材使用；特別是長者、慢性病患者及同時服用西藥者，更應先諮詢醫師或藥師專業意見，避免交互作用或過量風險。

衛生局也呼籲，選購含中藥材產品時，應認明標示來源、成分及建議食用方式，避免購買來路不明或宣稱療效之產品。南投縣政府衛生局關心您！