

건강기능식품 바로 알고 안전하게 섭취하기

1. 건강기능식품이란?

인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품으로, 식품의약품안전처에서 기능성과 안전성을 인정받은 제품



영양·기능 정보

비타민C: ① 결합조직 형성과 기능유지에 필요
② 철의 흡수에 필요 ③ 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요



- ✓ 기능성 원료의 '기능성' 표시
- ✓ 건강기능식품 문구 또는 인증마크

2. 건강기능식품 구매 시 주의사항



나에게 꼭 필요한
기능성 제품인지 확인하기



건강기능식품 문구 또는
마크 확인하기



제품 포장 또는 광고에
"표시·광고 사전 심의필"
도안 확인하기



GMP마크 확인하기



소비기한 확인하기

3. 건강기능식품 섭취 시 주의사항



섭취량
지키기



여러 제품 같이
섭취하지 않기



주의사항
확인하고
섭취하기



특정 질환이
있는 경우
섭취 전 의사와
상담하기

4. 어린이 건강기능식품 올바른 섭취법

'당분 함량' 체크하기



- 단맛이나 향이 첨가되어 비만 초래
- 충치가 생길 수 있어 섭취 후 양치 지도

어린이 섭취 제한 기능성 원료 확인하기



- 녹차추출물, 가르시니아카ம்ப로추출물, 대두이소플라본, 테아닌, 밀크씨슬 추출물

1일 1회 섭취량 준수하기



- 한 번에 많은 양을 섭취하지 않도록 지도하기

건강기능식품은 보충용으로 섭취하기



- 건강기능식품이 식사를 대체할 수 없음

5. 건강기능식품 정보 확인 방법

1

식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr>)
→ 식품·안전 → 건강기능식품 → 건강기능식품 검색
→ 제품명, 업소명, 신고번호, 원재료명

2

건강기능식품 종합정보 서비스
(<https://data.mfds.go.kr/hid/main/main.do>)