

保健食品能吃嗎？聽聽專家怎麼說

04-08-2022 廣西消委會

保健食品具有一定的輔助作用，對於特定的人群有調節機體的功能，維護健康的作用。

市面上的保健食品分為兩大類，一類是以補充維生素礦物質為目標的食品，補充我們日常膳食營養不平衡的問題，另一類是具有某項特定功能的保健食品，比如說輔助降血脂、輔助降血糖、增強免疫力等等。

當然要重點說明的是：保健食品不是藥物，不能代替藥物治療疾病！不確定的時候可以諮詢醫生哦！