

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理 / 公關部 資料來源 / 食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

一起揭開矽靈的使用迷思

網路時不時就會冒出「使用洗髮精或潤髮乳，千萬不要含有矽靈成分，否則會阻塞毛囊，導致掉髮禿頭！」這類資訊，讓許多消費者十分擔心矽靈會對頭皮造成傷害。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請靜宜大學化粧品科學系吳佩萱副教授帶您認識矽靈，並解開矽靈的使用迷思。



矽靈是人工合成物 常見於髮粧保養產品中

吳佩萱副教授指出，「矽靈」是一種人工合成物質，含有矽、氧、烷等，稱為聚矽氧烷，英文名稱的字尾通常帶有 -cone 或 -siloxane。因無味、低刺激性、高安定性的特性，常添加於髮粧產品中。目前國際的期刊與科學研究，包括歐盟、美國及日本等國家的研究報告中，皆未發現矽靈對人體有顯著危害，也未發現矽靈會直接引起皮膚刺激、導致癌症、造成落髮等問題。因此，在現行法規的規範使用量下，其安全性是沒有問題的。

台灣 歐美 日本 皆無禁止使用矽靈

早在多年前，食藥署就曾經闢謠澄清，指出歐、美、日等國的化粧品法規中，都沒有禁止矽靈。

吳佩萱副教授指出，洗髮精添加矽靈主要是讓頭髮滑順並具有抗毛躁和保濕效果，且多半會使用水性的矽油，在清潔頭髮時，會隨著水被清洗乾淨，幾乎不會有堵塞在毛囊的情形。

食藥署提醒，民衆無須過度擔心矽靈問題，只要選擇適合自己的產品，並充分清洗乾淨，就是最佳的基礎保養之道。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 936 期）

化粧品含矽靈 到底好還是不好

日常生活用品中，除了洗髮精之外，化粧品也有可能添加矽靈，這樣到底好不好？食藥署解釋，矽靈最常見的功效，就是提升觸感並增進延展性，部分具有揮發性的矽靈，因有揮發功效，可讓矽靈不殘留，反而更加清爽不黏膩。

此外，矽靈會在表皮形成薄膜，降低經皮水分的散失，以維持保水狀態，它常使用在防水或者強調不沾的產品，能有效隔絕與外在的接觸。另外，還有多孔性矽靈，其孔隙可吸附油脂，達到控油效果。

安心使用矽靈 不會對身體產生危害

吳佩萱副教授強調，目前沒有任何研究證實矽靈對人體有危害，相反的，因其穩定、安全且多樣化的特質，被廣泛添加於各種粧品。坊間因商業競爭，利用廣告和商品的行銷，釋出矽靈對皮膚有不好影響的資訊，事實上，在科學檢驗與文獻依據上是相當薄弱且沒有根據的。

選擇粧品 適合自己最重要

在選購產品的過程中，矽靈不該是唯一的考量，

吳媿萱副教授表示，化粧品多為複方產品，會搭配其他原料來達到產品宣稱的功效。

食藥署提醒，選擇任何清潔、保養與彩粧產品，關鍵還是要適合自己的膚質，並養成良好的作息，每日規律洗卸、清潔與保濕，選擇符合化粧品規範的產品，是可以安心使用含矽靈產品的。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 936 期）



別掉入「健康」陷阱 食藥署帶您認識「健康食品」

隨著全球疫情衝擊，民衆的保健意識抬頭，不僅運動風氣盛行，也更加重視身體健康，不少民衆更尋求特定食品來補充營養並注重均衡飲食。然而，一般食品如出現宣稱「健康」的文字，就可能已經違反相關規定。面對市面上琳琅滿目的食品，標有「健康」二字，往往更易受到青睞！為了避免消費者因食品品名標有「健康」字樣，就對該食品產生較益身體的誤解，衛生福利部公告修正「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」，自 2022 年 7 月 1 日起，除經查驗登記取得許可證的健康食品外，一般食品均不得在品名標示「健康」字樣，以避免造成消費者混淆與誤解。

經科學佐證安全與功效 才可申請「健康食品」字樣

依據「健康食品管理法」第 3 條第 1 項規定，「健康食品」須經過科學化之安全及保健功效評估試驗，證明無害人體健康，且成分具有明確保健功效，或成分符合中央主管機關所定之健康食品規格標準者，才能向衛生福利部申請健康食品查驗登記，取得健康食品許可證後，才允許標示或廣告為「健康食品」及核准之保健功效。因此，市面上的「養生食品」、「營養食品」、「保健食品」或「機能性食品」，僅能視為一般食品，不得在品名標示「健康」字樣，也不能宣稱產品具保健功效。依「健康食品管理法」第 13 條第 1 項第 8 款規定，「健康食品」應以中文及通用符號顯著標示許可證字號、「健康食品」字樣及標準圖樣於容器、包裝或說明書上，若民衆想辨別購買的食品是一般食品或健康食品，可查看產品是否標示小綠人標章、「健康食品」字樣及許可證字號，以確認該產品是否為健康食品；另也可以透過食藥署官網的食品藥物消費者專區查詢。

近年來，衛生機關持續把關食品標示，以確保業者落實相關規定，並保障消費者的權利。食藥署提醒，健康食品仍為食品非藥品，故無治療疾病效果，若有身體不適仍需循正規醫療管道就醫，以免延誤病情。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 938 期）

