

건강기능식품
무조건 먹다
독이 될 수 있다!



웰빙(Well-Being) 바람이 불면서 건강에 대한 관심이 증가해 건강기능식품을 섭취하는 사람이 많아졌다. 실제로 우리나라 국민 10명 중 7명이 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 것으로 조사됐다.

이와 같은 사실과 더불어 식품의약품안전청(이하 식약청)의 자료에 따르면 건강기능식품 부작용 접수건수는 매년 증가추세를 보이는 것으로 나타났다. 건강기능식품은 적절하게 섭취하면 건강에 유익한 작용을 하지만 막연히 건강에 좋다고 생각해서 무분별하게 사용하면 오히려 득보다는 해가 될 수 있다.

건강기능식품 vs 일반건강식품

건강기능식품은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 여러 형태로 제조·가공한 식품을 말한다. 시중에 나와 있는 건강식품의 종류와 그 수만 해도 수천·수만 가지. 건강기능식품과 일반건강식품의 차이를 알고 있는 경우는 많지 않다.

건강식품이라고 해서 무조건 건강기능식품이라고 할 수 없다. 일반건강식품과는 확연히 차이가 난다.

건강기능식품은 식품의약품안전청(이하 식약청)으로부터 철저한 인정과정을 통해 그 기능성과 안전성을 인정받은 식품이다. 반면 일반건강식품은 오래 전부터 건강에 좋다고 여겨져 널리 섭취되는 식품이다. 건강기능식품과 달리 식약청의 과학적 검증 과정을 거쳐 기능성 및 안정성을 인정받은 제품은 아니다.

건강기능식품인지 확인하려면

건강기능식품과 일반건강식품을 구별하려면 제품 뒷면에 식약청으로부터 받은 '건강기능식품'이라는 문구와 인정마크가 부착돼 있는지를 살펴보면 된다. 표시가 없으면 단순한 건강식품이라 볼 수 있다.

〈건강기능식품의 표시기준〉


- 건강기능식품이라는 문자 또는 건강기능식품임을 나타내는 도형
 - 기능성분 또는 영양소 및 그 영양권장량에 대한 비율(영양권장량이 설정된 것에 한한다)
 - 섭취량 및 섭취방법, 섭취 시 주의사항
 - 유통기한 및 보관방법
 - 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아니라는 내용의 표현
 - 그 밖에 식품의약품안전청장이 정하는 사항
- 건강기능식품에는 다음의 사항이 표시되어 있어야 한다.

건강기능식품 구입 시 허위과대광고에 속아 피해를 당하지 않도록 주의해야 한다.

지나치게 기능성을 과장하거나 특정 질병을 치료한다는 문구는 과장 광고일 가능성이 높다. 가령 ‘특효의’, ‘100% 기능향상’, 등과 같이 표시된 제품을 조심해야 한다.

또한 공짜 상품을 미끼로 팔거나 많은 양을 기획세일로 파는 제품은 제조사와 판매처를 꼼꼼히 확인한 후 구입해야 한다. 건강기능식품은 의약품이 아니라는 사실을 기억해야 한다. 따라서 구입 시 포장에 적힌 정보를 살펴보고 구입하도록 하자.

그렇다면 건강기능식품은 무조건 먹으면 좋을까?

건강기능식품 구입 시 제품을 섭취할 사람의 평소 건강상태를 감안하여 적절한 제품을 선택해야 한다. 예를 들어 특정 질병이 있거나 약을 복용하는 사람은 반드시 전문가와 상의한 후 구입해야 한다. 건강기능식품은 품목별로 다양하기 때문에 구입 시 제품에 표시된 영양 및 기능정보를 꼭 확인한다. 

장 건강에 도움을 주는 건강기능식품	유산균, 프락토 올리고당, 목이버섯, 알로에, 효소
건강한 콜레스테롤 유지에 도움을 주는 건강기능식품	감마리놀렌산, 레시틴, 키토산, 키토올리고당, 대두단백, 식물스테롤, 홍국
건강한 혈액흐름에 도움을 주는 건강기능식품	EPA/DHA, 감마리놀렌산, 버섯
건강한 혈압유지에 도움을 주는 건강기능식품	정어리펩타이드
건강한 체지방유지에 도움을 주는 건강기능식품	히비스커스복합추출물, 공액리놀렌산, 식이섬유
건강한 혈당유지에 도움을 주는 건강기능식품	난소화성말토덱스트린, 바나바주정추출물
유해산소제거에 도움을 주는 건강기능식품	녹차추출물, 엽록소, 베타카로틴
건강한 면역기능유지에 도움을 주는 건강기능식품	인삼, 홍삼, 알코시글리세롤
뼈와 관절건강에 도움을 주는 건강기능식품	뮤코다당단백, 글루코사민, 프락토올리고당, N-아세틸글루코사민, 유니베스틴케이황금복합추출물, 디메틸설피온, 초록입홍합추출오일복합물
인지능력에 도움을 주는 건강기능식품	참당귀뿌리주정추출분말
치아건강에 도움을 주는 건강기능식품	자일리톨