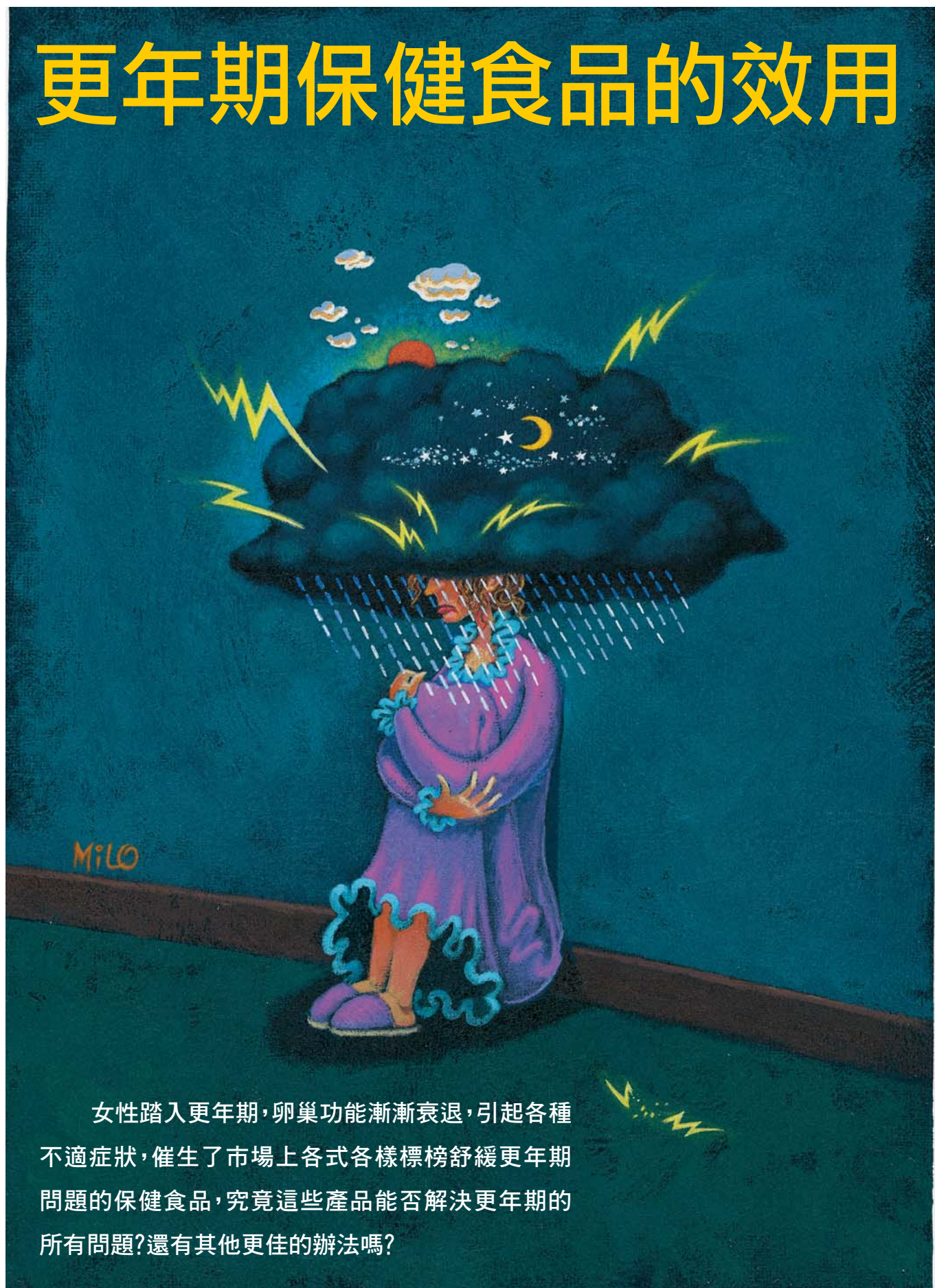


此為空白頁

更年期保健食品的效用



女性踏入更年期，卵巢功能漸漸衰退，引起各種不適症狀，催生了市場上各式各樣標榜舒緩更年期問題的保健食品，究竟這些產品能否解決更年期的所有問題？還有其他更佳的辦法嗎？

女性更年期

女性更年期泛指停經前後身體產生變化的階段。女性到了45至55歲之間，便開始進入更年期，卵巢功能漸漸衰退而不能排出足夠卵子，導致周期性的雌激素及黃體酮分泌越來越少，影響子宮內膜增生及脫落的規律性，月經因此變得不準時，經血流量亦不規則。

更年期間生理及心理轉變

經期紊亂

正式停經前，月經周期變得不穩定，情況會持續一段時間，直至月經完全停止。女性持續12個月都沒有月經，才算正式停經。女性若發現經血分量太多，來經時間太長或停經後再有出血現象，便需請教醫生。

潮熱和夜間出汗

更年期女性的雌激素水平下降，使負責調節體溫的下丘腦變得不穩定，身體發出過暖的錯誤訊息，導致表面血管擴張，形成潮熱。上身、臉部及頸部突然漲紅發熱，且渾身出汗、心跳加速等，持續數秒至數分鐘。若在晚上發生，會影響睡眠。

陰道乾澀

雌激素分泌減少，使陰道黏膜層變薄而失去彈性和潤滑，容易出現痕癢、發炎，以致性交時感到疼痛。

情緒不穩定

雌激素分泌的轉變亦會對腦部的神經傳遞物質造成影響，引致情緒不穩、焦慮、抑鬱。

記憶力衰退

有研究指雌激素下降可能引致記憶力衰退及增加患上老人癡呆症的機會，但研究結果具爭議性。

中醫對絕經前後諸證的認識

病因病機和臨床表現

女性在絕經前後出現月經紊亂或出現烘熱汗出、煩躁易怒、潮熱面紅、心悸失眠、腰背酸楚、面浮肢腫、情志不安等證候，中醫學稱為絕經前後諸證。

中醫學認為女性進入更年期，腎臟精氣逐漸衰弱，沖任二脈逐漸虧虛，精血日趨不足，月經即將枯竭。這是女性生長衰老的自然規律，多數女性能順利渡過這段時期。但部分女性由於體質較弱，以及產育、疾病、營養、勞逸、手術創傷、社會環境、精神因素等方面的差異，不能適應和調節這一生理變化，引起腎氣衰退過早、過快、過甚，導致陰陽平衡失調，進而涉及其他臟腑出現一系列臟腑功能紊亂的證候。腎虛的主要臨床表現有以下幾種：

(一) 腎陰不足：絕經前後，腎陰虛沖任失調，月經提前量少或量多、經色鮮紅；陰虛內熱，便會出現潮熱面紅、烘熱出汗、手及足心發熱或自覺心中煩熱；腎陰虛精虧則出現頭暈耳鳴、腰膝酸軟、腳跟作痛；陰虛血燥則使肌膚失去滋潤，陰部乾澀；血燥生風則皮膚感覺異常，如麻木、瘙癢、或像蟲蟻爬行的感覺。腎陰虛不能制約心肝之陽，則導致心肝火旺，可見心煩不眠、情志不舒、急躁易怒等證。

(二) 腎陽虛衰：絕經之年，腎氣漸衰，進而發展為腎陽虛。腎虛失於固攝，經行量多如崩或淋漓不止、經色淡黯、帶下量多、小便清長，夜尿頻數；陽虛失於溫煦，則畏寒肢冷、腰背冷痛；陽虛失於鼓動，則心陽不振，故精神萎靡、倦怠嗜睡；血脈失於溫運而淤滯，則面色晦黯、胸悶心痛；腎陽虛衰不能溫煦脾陽，脾腎陽虛，水液氾濫，導致身體浮腫、腹瀉等症狀。

(三) 腎陰陽俱虛：腎之陰陽皆根於

腎之精氣，故虛久則互損，可因腎陰虛損及腎陽或腎陽虛損及腎陰，出現陰陽俱虛的證候。總括而言，絕經前後諸證的病因主要源於腎虛。

治療原則

中醫採用辨證分型論治、古方加減應用及中成藥等三種形式來治療絕經前後諸證，也有輔以針灸治療。主要治療原則如下：

(1) 以補腎為本性：補腎法是治療絕經前後諸證的主要療法，補腎重於調補腎陰、腎陽，使之恢復相對的平衡，根據腎陰虛、腎陽虛和陰陽兩虛三大證型分別予以滋養腎陰、溫補腎陽、陰陽雙補。

(2) 以調理心、肝為次：絕經前後諸證於臨床上除了腎虛，還經常涉及其他臟腑，其中尤以心、肝、脾為多見。

對於肝腎陰虛，肝陽亢盛者，見情緒不穩、抑鬱或急躁者，一般選用滋養肝腎、舒肝解鬱，或以滋陰潛陽、平肝泄火的方藥治療。如有嚴重失眠及心悸心慌的情況，中醫會在滋養腎臟的基礎上重用養心鎮潛安神的藥材。若心煩多夢，口舌生瘡，小便短赤，便以滋腎水瀉心火的方藥來治療。此外，腎為先天之本，脾為後天之本，中醫在治療絕經前後諸證時着重補腎，同時亦注重調理脾臟。

(3) 活血化瘀為輔助：現代醫學認為雌激素減少可引起神經性高血壓，更年期女性血脂水平容易升高，其微循環普遍較差，尤其是血流速度減慢。有研究指出絕經後女性患冠心病和心肌梗死率明顯增加。中醫認為腎陽虛衰，經脈失於溫煦，可導致血行不暢而淤滯，中藥藥理研究也顯示，活血化瘀藥方具調節血脂、影響血小板功能、保護動脈壁內皮細胞及抗氧化等作用。因此，中醫在治療絕經前後諸證中也會使用活血化瘀的方藥。

停經後的長遠健康影響

骨質疏鬆

鈣質是骨骼中主要的礦物質成分。停經後雌激素水平下降，影響骨骼中鈣質的儲存，令鈣質的流失比重補的速度快，導致骨骼的礦物質密度減低，在60至70歲後容易患上骨質疏鬆，引起骨痛、駝背及容易骨折。

心臟及血管病變

雌激素有助女性維持高密度脂蛋白膽固醇 (High Density Lipoprotein Cholesterol, 簡稱HDL) 及低密度脂蛋白膽固醇 (Low

Density Lipoprotein Cholesterol, 簡稱LDL) 的良好平衡。女性停經後，雌激素分泌減少令低密度脂蛋白膽固醇水平相對上升，令膽固醇較易積聚在血管內，增加患動脈粥樣硬化及冠心病的機會。

多種更年期保健食品

本會搜集了市面常見的更年期保健食品，根據其標籤成分，大致可分為「純中藥配方」及其他成分兩類產品，後者以大豆或異黃酮類萃取物為主，其他較常見的有黑升麻、蜂皇漿、月見草油及骨膠原，另外，也有維生素及礦物質補充劑。

大豆及大豆蛋白

根據科學研究，大豆蛋白能降低血液中總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) 含量，但不會影響其高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 含量，有助減低患上心臟病的風險。美國食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration, 簡稱FDA) 於1999年批准每參考分量含6.25克大豆蛋白，並符合該局對低飽和脂肪、低膽固醇及低脂肪含量要求的食品，作出有關減低冠心病風險的聲稱，如「每日進食25克大豆蛋白並配合低飽和脂肪及膽固醇的膳食，可減少患上心臟病的風險。每參考分量的食品含__克大豆

專家對大豆或異黃酮類及其他常見成分的意見

香港更年期學會 (Hong Kong Menopause Society)	香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心 (The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong, Drug Education Resources Centre)
<p>荷爾蒙補充療法 (Hormone Replacement Therapy) 仍然是治療潮熱、夜間出汗及陰道乾澀的最有效方法。</p> <p>女性需留意，正面結果見於很多針對更年期血管舒縮症狀 (vasomotor symptom) 的「另類療法」，例如使用大豆、異黃酮類、黑升麻等內文所述成分進行的實驗中，效果可高達50%，但同樣結果也出現於服食安慰劑（無加入測試成分）的組別。</p> <p>除了大豆蛋白，沒有足夠論據證實其他另類療法的效能。</p> <p>植物雌激素及黑升麻的潛在作用需謹慎評價。</p> <p>此外，這些食物補充劑及草藥的安全性，特別是長期服用對身體的影響，還沒有研究，而消費者亦要考慮這些產品在生產過程的品質監控。故此，現時這些食物補充劑不能被推薦來治療潮熱等更年期症狀。</p>	<p>大豆 進食含高大豆的膳食或有助減低更年期的潮熱。有研究顯示，20-60克的大豆蛋白能提供每日34-76毫克的異黃酮類，或可減低更年期女性潮熱的次數和嚴重性，但也有研究認為這是安慰劑的反應。舒緩更年期症狀的大豆服食劑量和次數仍未能確定。曾患有乳癌的女性，大豆對舒緩其更年期症狀沒有明顯幫助。 大豆最常見的副作用為腸胃不適，對大豆敏感的人士，不宜服食。因保健食品所含的異黃酮類成分高低不同，大量服食大豆保健食品會增加副作用的產生。 大豆可能會抑制一種常用抗乳癌藥—他莫昔芬 (Tamoxifen) 的藥效，所以服食他莫昔芬的女性應避免服食大量大豆。另外，大豆可能會抑制血小板的凝聚，而需調節薄血丸 [如華法林 (Warfarin)] 的劑量。</p> <p>黑升麻 有研究顯示服食黑升麻能減低更年期的症狀，如潮熱，但必須服食最少4個星期才有顯著的功效。因服食黑升麻可能導致肝炎，所以服用者必須監察肝功能。患有子宮癌、卵巢癌、子宮內膜異位、子宮平滑肌瘤的女性不宜服用。</p> <p>蜂皇漿 沒有證據顯示服食蜂皇漿能改善更年期的不適。</p> <p>月見草油 一項研究結果顯示，更年期女性每日服食4克月見草油為期6個月沒有明顯改善潮熱和夜間出汗的更年期症狀。 服食月見草油的副作用少，但因它能阻礙血小板的聚集，所以應避免與一些藥物同服，如薄血丸、抗血小板藥 [如阿司匹林 (Aspirin)]、非類固醇消炎止痛藥等，以免產生相互作用而增加身體出血的風險。</p> <p>骨膠原 服食骨膠原可能改善骨質疏鬆、類風濕性關節炎、加強骨骼及關節功能，但未有足夠證據證明骨膠原有以上功效。 服食骨膠原可引致胃氣脹、消化不良、打嗝。因骨膠原可能由牛骨提取而成，所以產品可能受感染牛隻所污染。</p>

蛋白。」然而，要留意FDA批准的聲稱只局限於進食完整的大豆蛋白的作用，而非從大豆蛋白分離出的成分，例如常見於保健食品的異黃酮類(Isoflavones)的作用。

異黃酮類(Isoflavones)

異黃酮類是植物雌激素

異黃酮類是由植物衍生的雙酚化合物，發揮荷爾蒙及非荷爾蒙的特性，被稱為植物雌激素，因為它們會與雌激素受體結合，擁有雌激素協同劑及對抗劑的特性。異黃酮類存在於天然食物，如大豆及紅三葉(Red Clover)，保健食品中的異黃酮類主要

是從這兩種食物提取。

由於異黃酮類有人體雌激素的功能，人們相信它對更年期女性的健康有幫助，然而，這方面的研究結果極具爭議性。



研究結果具爭議性

北美更年期協會(The North American Menopause Society)於2004年初發表的評論報告指出，綜合過往的隨機對照臨床研究結果，部分研究顯示異黃酮類只能輕微減少潮熱現象，甚至有研究顯示沒有作用。此外，研究並未能確定異黃酮類的雌激素功能。

至於異黃酮類對骨骼健康的幫助，一份醫學期刊(Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care)在2004年尾發表的評論報告指出，不同研究的結論並不一致，但普遍顯示異黃酮類能減少年輕的停經後女性的骨質流失。臨床數據顯示，每日約需80毫克的異黃酮類才能發揮對骨骼的幫助。

長遠安全性未能確定

對於異黃酮類的安全性，大部分研究所用的劑量介乎每日40至80毫克，此劑量的潛在副作用相信極為輕微，然而它們對身體健康的長遠影響仍未能確定。

進食天然大豆製品或較理想

北美更年期協會在上述報告中建議，女性若經常出現潮熱，可嘗試服食大豆食品或大豆異黃酮類保健食品。然而，進食天然的大豆或其製成品如豆腐、豆漿，較進食異黃酮類保健食品或強化食品理想，因為大豆食品除了可能令部分人出現食物敏感外，暫時沒有毒性及副作用等報告。另一方面，進食異黃酮類保健食品可能有攝取過

香港註冊營養師學會 (Hong Kong Dietitians Association)

只有大豆產品或大豆異黃酮類有較多證明可以減少低密度脂蛋白膽固醇及預防骨質疏鬆。因大豆補充食品的安全劑量還未能確立，營養師一般建議從天然食物中攝取大豆蛋白及異黃酮類。

大豆產品或大豆異黃酮類以外的其他成分，未有證據顯示能改善更年期症狀，故香港註冊營養師學會不會推薦女性服用這類補充食品，而是建議她們從健康均衡飲食入手來改善更年期症狀。

更年期後女性必須維持低飽和脂肪、低膽固醇及高纖維的飲食習慣來減低心血管疾病風險。低脂肪的膳食更有助降低患上乳癌的機遇。

要預防骨質疏鬆，可從天然食物如低脂牛奶、乳酪及芝士中攝取充足的鈣質，根據美國的建議膳食限量(Recommended Dietary Allowance, 簡稱RDA)每日1,000毫克。另外，吸收足夠的陽光令身體合成充足的維生素D也有助鈣質在骨骼中的儲存。而過量攝取蛋白質及鈉會導致增加鈣質從尿液排出的分量，故此，更年期後的女性不應從肉類、禽畜和魚中攝取過量蛋白質，及應控制鹽分的攝取量。

中醫師

香港中文大學東華三院社區學院中醫藥及醫療保健學院院長梁榮能教授表示，蜂皇漿、月見草油及骨膠原都不列入《本草綱目》，不可算是中藥材。從營養角度看，大豆、黑升麻及以上成分有一定的營養價值，也有調理荷爾蒙的可能性，若在專業的指引下適量進食，應無特別副作用，並相對安全，但部分人士可能對蜂皇漿敏感。

香港大學中醫學院院長童瑤教授提供了以下意見：

大豆具有治療便秘的效果，而且可以幫助消化，促進胃腸蠕動，對便秘、宿醉、虛冷症、低血壓症等具有療效。女性更年期如有這些症狀，大豆可以改善。

黑升麻與中藥升麻同科屬，不同種，中醫用其解表透疹，清熱解毒，可治風熱感冒、麻疹、咽喉腫痛、痔瘡。

月見草油的用法源於西草藥，中國的中醫典籍則將月見草製成草藥，用於治療腸胃問題、氣喘、咳嗽、傷口的癒合及婦科病上。

大豆、異黃酮類及骨膠原根據西草藥經驗和相關的現代研究，對婦女更年期症狀及改善體質有一定幫助，主要有調節血脂和增加骨質密度的作用。但對黑升麻、蜂皇漿、月見草油等臨床評價的資料不多，需要再觀察。從中醫角度看，幾種成分藥性平和，但中醫在婦女更年期方面的應用較少，還需要積累資料再評價。

任何產品均有一定的應用指徵，應根據產品說明服用。服後出現異常反應，應立即找醫生處理。

更年期的保健秘訣

適應身體轉變

出現潮熱時，可嘗試到一些清涼或空氣流通的地方，或喝點凍飲。若潮熱在晚上發生，可把房間溫度調低一點。穿着寬鬆、涼快及多層式的衣服，讓潮熱時可隨意脫下，減輕潮熱時的不適。

若出現陰道乾澀，可使用水性陰道潤滑劑或雌激素藥膏，減低行房不適。

良好生活習慣

避免煙、酒和含咖啡因的飲品，維持適當體重，例如女性的體重指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI, 即體重 (千克) / 身高² (米²)) 應在 18.5 至 22.9 之間，有助減低患上某些癌症及心血管疾病的機會。

均衡飲食

少吃高脂肪、高膽固醇食物；多吃水果、蔬菜等高纖維及豐富維生素食物，另外，豆類和蔬菜含類似女性雌激素的物質，如黃體酮類，有助減輕更年期的不適。而魚類含不飽和脂肪酸，適量進食對心臟和血管有益。

注意骨骼健康

奶類、豆類及深綠色蔬菜含豐富鈣質，多吃有助骨質健康。維持恆久的帶氧負重運動，如步行、跑步、耍太極、舞蹈，特別是戶外活動，吸收陽光，使身體合成更多維生素 D，幫助鈣質吸收，有助減少患上骨質疏鬆的機會。



定期身體檢查

定期量度血壓、膽固醇、血糖及作乳房檢查或乳房 X-光造影檢查，以便及早察覺疾病。女性停經後，若有不正常陰道出血，須向醫生求診。

保持心境開朗

作息定時，多與親人朋友傾訴，擴大生活圈子，增加戶外活動，繼續學習及工作，有助保持心境開朗。

量異黃酮類的潛在危機，而長期攝入高劑量的異黃酮類的安全性仍未有定論。另外，當異黃酮類與甲狀腺補充藥物（如甲狀腺素）同時服用時，可能減低這類藥物的吸收。即使異黃酮類可能有效減輕潮熱，女性可能需要進食數周，才能發揮作用。異黃酮類導致副作用的機會輕微，但研究發現雌激素可能與乳癌有關，而**異黃酮類保健食品對曾經患上乳癌或屬於乳癌高危的女性是否安全還未有定論**。所以對雌激素功能關注的女性須小心服用含異黃酮類的產品，而異黃酮類的潛在雌激素作用亦可能對雌激素補充療法有影響。

黑升麻 (Black Cohosh)

黑升麻是毛茛屬植物，是北美洲天然的常年植物。在德國有些早期研究指黑升麻能減少潮熱，相信與其可能擁有雌激素的作用有關，**但近期的研究結果卻不足以支持用黑升麻來改善更年期不適**。根據美國國家衛生研究院 (National Institute of Health, USA) 的資料，黑升麻有輕微的副作用，如胃部不適及頭痛。研究尚未能確定黑升麻是否有雌激素的作用，亦未有研究發表它對人體安全的長遠影響，尤其是它對子宮內膜或乳房組織是否有不良的刺激作用，故此，**患乳癌的女性宜避免進食黑升麻**。

蜂皇漿 (Royal Jelly)

蜂皇漿是一種由工蜂分泌的乳白色物質，含豐富蛋白質、脂肪、糖分、維生素及礦物質，然而，對於更年期女性的幫助，這方面的研究不多。值得注意的是，**部分過往患有敏感或哮喘的人，可能對蜂皇漿產生過敏反應**。

月見草油 (Oil of Evening Primrose)

月見草油是從月見草種子提煉而成。月見草原產於墨西哥和中美洲，是傍晚開花白天凋謝的植物。月見草油含豐富的

INGREDIENTS:
Evening Primrose Oil (GLA)
Royal Jelly (as extract) equ
Encapsulating materials (cc

、紫苜蓿、**黃豆** (非
邊貽貝、北冰洋褐藻
、草本植物：蔓荊
當歸、**黑升麻**、雪球

大豆異黃酮、黃蓮
Soyaisoflavone, Co
Baonia lactiflora

天然骨膠原

其他成分產品，包括大豆或
異黃酮類、黑升麻、蜂皇
漿、月見草油及骨膠原等。

亞麻油酸，能減低催乳激素水平，可應用於女性月經前症候群，改善乳房脹痛及情緒波動的問題。月見草油對舒緩更年期症狀的幫助，研究不多，有研究發現它並不能改善潮熱現象，而它的副作用包括嘔心及腹瀉。

骨膠原(Collagen)

骨膠原是骨骼及皮膚組織中的主要蛋白質。雌激素對骨膠原的製造有正面影響；更年期間雌激素的下降會減少骨骼及皮膚組織的骨膠原。然而，**進食骨膠原對體內骨膠原含量未必有正面幫助。**

維生素及礦物質

維生素及礦物質天然存在於食物，人體只需攝取少量便可維持身體正常及健康地運作。美國預防性醫藥服務專責小組(U.S. Preventive Services Task Force, 簡稱USPSTF)指出，從過往的研究結果，沒有足夠證據支持或反對使用維生素A、C或E、多種維生素加葉酸(維生素B9)或抗氧化化合物來預防癌症或心血管疾病。然而，**要注意的是維生素A的潛在副作用，中等劑量的維生素A可能減低骨質密度，而高劑量則可能對肝臟有害。**另一方面，停經後的女性容易患上骨質疏鬆，補充維生素D及鈣質有助預防骨質疏鬆。至於維生素E對潮熱的幫助，研究結果具爭議性。

若選擇進食維生素及礦物質補充劑，

宜向醫生或營養師諮詢攝入量，因為過量攝取可能對身體造成潛在傷害。

中藥配方

中醫藥一般以複方來治療疾病，因此不能單以一或兩種藥材評論其功能，故本會就純中藥配方產品標籤上的成分和功效資料諮詢了兩位中醫專家：香港大學中醫學院院長童瑤教授及香港中文大學東華三院社區書院中醫藥及醫療保健學院院長梁榮能教授，並請其分析及指出使用時的注意事項。

標籤成分不全面

大部分產品只列出幾項主要成分，然後以「等」或「等名貴中藥」省略了其他成分，有些甚至只列出兩種成分，而各成分的分量亦欠奉。中醫專家認為有些產品標籤所列的藥物只是組方的一部分，且用量不明，難以正確判斷全方的功效和適應症。

中藥需配合體質服用

童瑤教授認為這些產品屬於保健品，作為更年期保健及預防疾病有一定作用，但不能誇大其治療效果。中醫選方用藥要根據辨證結果，因人而異，故不同方藥適用不同證型。從產品的配方組成來看，有的重在治本，有的重在治標，有的標本兼顧，若

用於所有更年期女性，服用後效果必然會有不同。

中藥也可能有副作用

部分產品聲稱「無副作用」，然而，童瑤教授認為產品的副作用和禁忌症主要取決於是否對證下藥。一般情況下這些產品所選用的藥物無毒性副作用，但是由於中醫治療原則是辨證論治，用藥根據不同體質不同症狀而異，所以選用的藥物不一定

適合所有人，例如針對陰虛火旺證型的產品就不一定適合陽虛內寒證型的人。故此，服藥沒有針對病情也可以造成一定的副作用，建議服用這些保健產品之前先向註冊中醫諮詢。

梁榮能教授亦指出中醫的特色是根據個人的體質、氣候及地理的因素而對證下藥，若在未確定自己體質的情況下，而誤信保健產品的聲稱功效，妄自服用，則會影響健康。

無副作用，安全可靠，
no artificial additives or

又具抗疲勞、緩衰老、
的作用，無毒副作用，中
期保健服用。

天見效，30-60天內各症
喜而且無任何副作用，
、精神爽利、改善睡眠

保健食品的監管

法例要求

現時，香港沒有特定的保健食品法例，保健食品是根據其成分及聲稱功能受不同條例監管。

根據《中醫藥條例》對「中成藥」的定義，若產品的成分純粹由該條例所指的中藥組成，而配製成劑型形式，以及具有已知或聲稱用於診斷、治療、預防或舒緩人的疾病或症狀，或用於調節人體機能狀態的，便須受《中醫藥條例》監管，產品必須向中藥組申請中成藥註冊。

《藥劑業及毒藥條例》規管任何聲稱可治療或預防某種疾病或病徵的「藥劑製品」及「藥物」。若產品除了中藥以外，還由西草藥或其他成分組成，並包含醫療聲稱，便須受《藥劑業及毒藥條例》監管。

處方

人參16% 熟地10% 羊
當歸12% 杜仲8% 巴

主要藥物組成：

女貞子、冬蟲夏草(天
野花旗參、當歸、黃芪

成份】人參、當歸、柴胡、川芎、熟地、黃

主要成份：

石斛 白芍 女貞子 合歡花 海

部分純中藥配方產品的成分標籤。

飲食物語



其他產品，若不是純粹由中藥組成，不屬於「藥劑製品」及「藥物」，亦不包含任何醫療聲稱，便不受以上條例監管，可作一般食物出售。

另外，《不良醫藥廣告條例》禁止廣告聲稱某產品或療法可預防或治療該條例所指的疾病或病理情況。規管範圍涵蓋產品標籤上的保健聲稱。

衛生署意見

衛生署表示，除純粹由中藥組成的產品須受《中醫藥條例》監管外，含大豆、紅三葉、蜂皇漿或月見草油等產品可被界定為

中草藥或西草藥成分產品，如有關成分以中醫理論為根據，則產品可被定義為「中成藥」而受《中醫藥條例》監管。然而，因中成藥的註冊申請由2003年年尾開始至今，審批工作仍在進行中，故此本會搜集到的產品標籤上沒有任何註冊編號，未能確定是已申請註冊待審批的產品抑或未有申請註冊。

維生素及礦物質產品被定義為「藥物」，故此類產品須根據《藥劑業及毒藥條例》註冊為「藥劑製品」，而本會搜集的有關產品均有藥劑製品的註冊編號。

衛生署又表示，本會搜集的產品中，部分含醫療聲稱，如「舒緩骨質疏鬆」、「減低陣發性皮膚熾熱感」、「舒緩更年期生理變化」，有可能須根據《藥劑業及毒藥條例》註冊為「藥劑製品」；另外，部分標籤上聲稱「應用範圍……一切婦女更年期綜合症」、「功能與主治……消除更年期間之疾病…

…耳鳴……」、「用於更年期出現的骨質疏鬆」，可能違反《不良醫藥廣告條例》。有關產品資料已交由衛生署跟進。

積極面對更年期

更年期是人生必經的自然階段，且是暫時性的，並不是一種病態，當體內賀爾蒙重新取得平衡時，不適症狀便會逐漸消失。然而，雌激素的減少可能對更年期後的女性健康有長遠影響，但只要多加注意身心健康及作息平衡，便可減少患上慢性疾病的機會。若女性選擇服用更年期保健食品，宜先請教註冊中醫、西醫、藥劑師或營養師等專業人士的意見，並留意其可能帶來的副作用及藥物相互作用等，若服用後感到不適，宜停止服用並向醫生查詢。

