

## 運送保健食品注意事項(2019最新)

1. 海外網購保健食品前，台灣民眾首先要確認（成份及劑量）在食藥署是被歸類為食品或藥品（別擔心，很容易判別）

因為依據食安法第30條規定，輸入食品需向食藥署申請查驗，但符合下列條件者可辦理免驗：

(一) 若為膠囊狀、錠狀保健食品，需符合每種**12**瓶以下、總和不超過**36**瓶規定

(二) 屬食品或相關產品，且價值在1千美元以下，重量在6公斤以內者：（常見有膠原蛋白粉、乳清蛋白粉、奶粉、薑黃粉等）

(三) 屬食品添加物且重量在1公斤以內(但香料限量200公克以內)：常見有維他命C粉末、麩醯胺酸粉末

\*注意：購買嬰兒奶粉及嬰兒配方食品須申請 "[貨品進口同意書](#)" 才能進口，且每人每年單項累計輸入不得超過**30**公斤。

2. 查詢時使用以下**3**種衛生福利部食品藥物管理署網站（中英文字串皆可查詢）

a. 食品類

[食品原料查詢](#)

[食品添加物標準查詢](#)

若可查到則視為食品成分，但超過內文描述的限量，則視為藥物成分

b. 藥物類

[成分代碼查詢](#)

\* 一般而言郵寄被抽查機率較低（被視為自用，缺點抽驗的話到貨期較長），而快遞因被視為商業行為因此抽檢率較高

3. 經查詢後，若確認成分為藥品，則依衛福部規定：寄送少量藥品供自用者：以「每種**2**瓶（盒）為限，合計不超過**6**種，可由海關直接放行）。

如超過上述藥品規定的2瓶限量，則需填寫 " 申請進口同意書 " 向食品藥物管理署提出申請才可進口（於寄送前辦理或收到補辦通知後辦理均可）

\* 欲申請進口同意請參照此網頁：[個人輸入自用藥品規範專區](#)（內有貨品進口同意書申請書（含範例）及相關注意事項，下載後按規定辦理即可）

\* 如果申請非處方藥自用進口，規定是不能超過12瓶或總量1,200顆，且6個月內不得重複申請（每年只能申請2次）

4．國外是保健食品，台灣認定為藥品的成分有哪些（常見的）？

不論劑量：

奶薊 ( Milk Thistle )

硫辛酸 ( Alpha Lipoic Acid )

硫酸鹽葡萄糖胺(Glucosamine Sulfate)

銀杏葉萃取物(Ginkgo Biloba)

褪黑激素 ( Melatonin )

5．超過所列劑量會被列為藥物：若是購買以下成份，請注意劑量，若購買超過2瓶需申請進口同意書：

葉黃素Lutein ( 超過30 mg )

輔酶Q10 ( 超過30mg )

維生素A ( 超過10000 I.U. )

維生素B1 ( 超過50 mg )

維生素B2 ( 核黃素 ) ( 超過100 mg )

維生素B3 ( 菸鹼酸 ) ( 超過100 mg )

維生素B6 ( 超過80 mg )

維生素B12 ( 超過1000mcg )

維生素D3 ( 高於800I.U. )

維生素E ( 生育醇 ) dl- $\alpha$ -Tocopherol ( 高於400I.U. )

鋅 ( 超過30 mg ) ( 包括Zinc Citrate、Zinc Bisglycinate、Zinc Oxide、Zinc Gluconate

、Zinc Sulfate )

鎂 ( 超過600mg ) ( 包括Magnesium Gluconate、Magnesium Oxide、Magnesium Sulfate )