



2026 大健康產業洞察： 解析高敏感市場下的 健康保養趨勢

觀測時間：2020/1/1-2026/3/31

疫後「預防保養」成基本習慣

「醫療成本提升」增加潛在健康焦慮

2021-2022年 (疫情爆發期)

「疫苗、免疫力」是核心關鍵字，預防保養被視為防疫基礎。

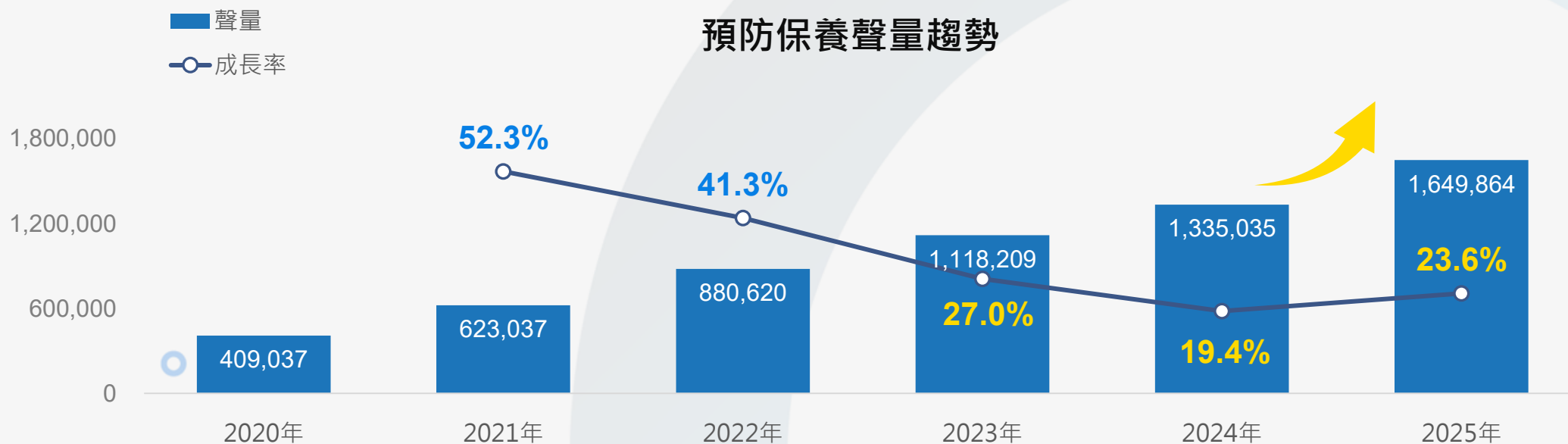
2023-2024年 (疫後穩定期)

隨疫情逐漸趨緩，預防保養討論聲量成長略為放緩。

2025年 (再攀升期)

隨人口老化與醫療成本提升，出現「生不起病」的擔憂，對身體不適（如疲勞、壓力）焦慮感隨之提升。

預防保養聲量趨勢



2025年大健康討論：全球高齡化、醫療費用支出增加、關注老化議題

國際醫學期刊



● 發表期刊：

[Journal of Medical Internet Research](#)

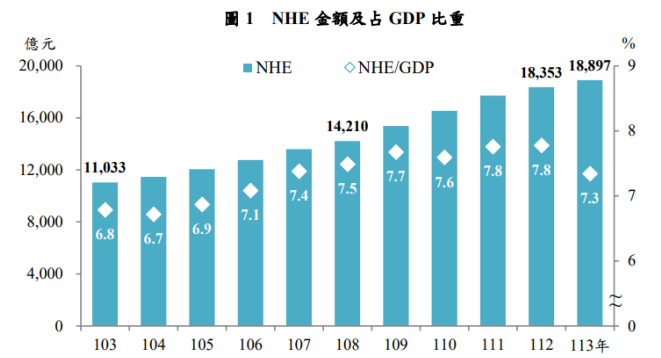
(發表於2025/2/27)

- **摘要：**全球人口正迅速高齡化，對疾病負擔產生深遠影響。醫學界逐漸將醫療重心從「治療疾病」轉向「預防疾病」，數位醫學的相關應用預計將大幅擴展。

衛服部統計資料

一、國民醫療保健支出持續成長

113年我國 NHE 為 1 兆 8,897 億元，較上(112)年增 3.0%，而國內生產毛額(GDP)年增率為近 30 年最高之 9.1%，致 NHE 占 GDP(25 兆 7,371 億元)比重(即 NHE/GDP)降為 7.3%；平均每人 NHE 為 8 萬 719 元，較上年增加 2.7%。



資料來源：[113年國民醫療保健支出電子書](#)
(公布於2026/3/19)

- **摘要：**據最新健保署資料顯示，2024年國民醫療保健支出(NHE)達1.88兆再創新高，人均支出超過8.07萬元。

明星藝人



田中千繪 Tanaka Chie


2025年4月18日 · 🌐

很多人非常在意'老化'這個議題
但從今天起我們該在意的也許會是'糖化'這個議題了！

這幾年身體健康
也都能以科學的角度來分析的狀況下
所謂的'老化'也開始有了一些根據
大家知道老化真正的因素是什麼嗎？
如果對這個題目有感到興趣的朋友
非常歡迎來看看我和所長(我爸爸)一起經營的IG
今天由我(研究員)來跟大家分享老化真正的原因了👤
www.instagram.com/tonylaboratory_2020/

👍❤️ 4,296 610則留言 23次分享

- **網友反應：**認同身體老化可能帶來的困擾，聚焦討論如何延緩老化、健康慢活、保持年輕的心等正向討論。



內外部環境變化驅使「焦慮感」上升 疾病預防行動從「醫療場所」移轉到「日常生活」

大健康產業需求 → 如何陪伴民眾面對身體健康困擾、降低日常生活焦慮感



01 2024-2025年健康困擾趨勢變化

- 2025年健康困擾全面升溫！「疲勞困擾」排名TOP1

02 高敏感市場下的消費決策趨勢

- Threads真的很重要嗎？為什麼品牌都在經營？
- 專業人士以「日常陪伴感」潛入消費者主導的社群平台

03 「健康困擾」預防保養需求分析

- 低成本與高規格健康困擾解方，消費者怎麼選擇？
- 「預防保養」討論度超越「治療求診」！
- 維他命？魚油？膠原蛋白？揭密最新保健成分熱度排名！

04 保健成分熱度矩陣圖

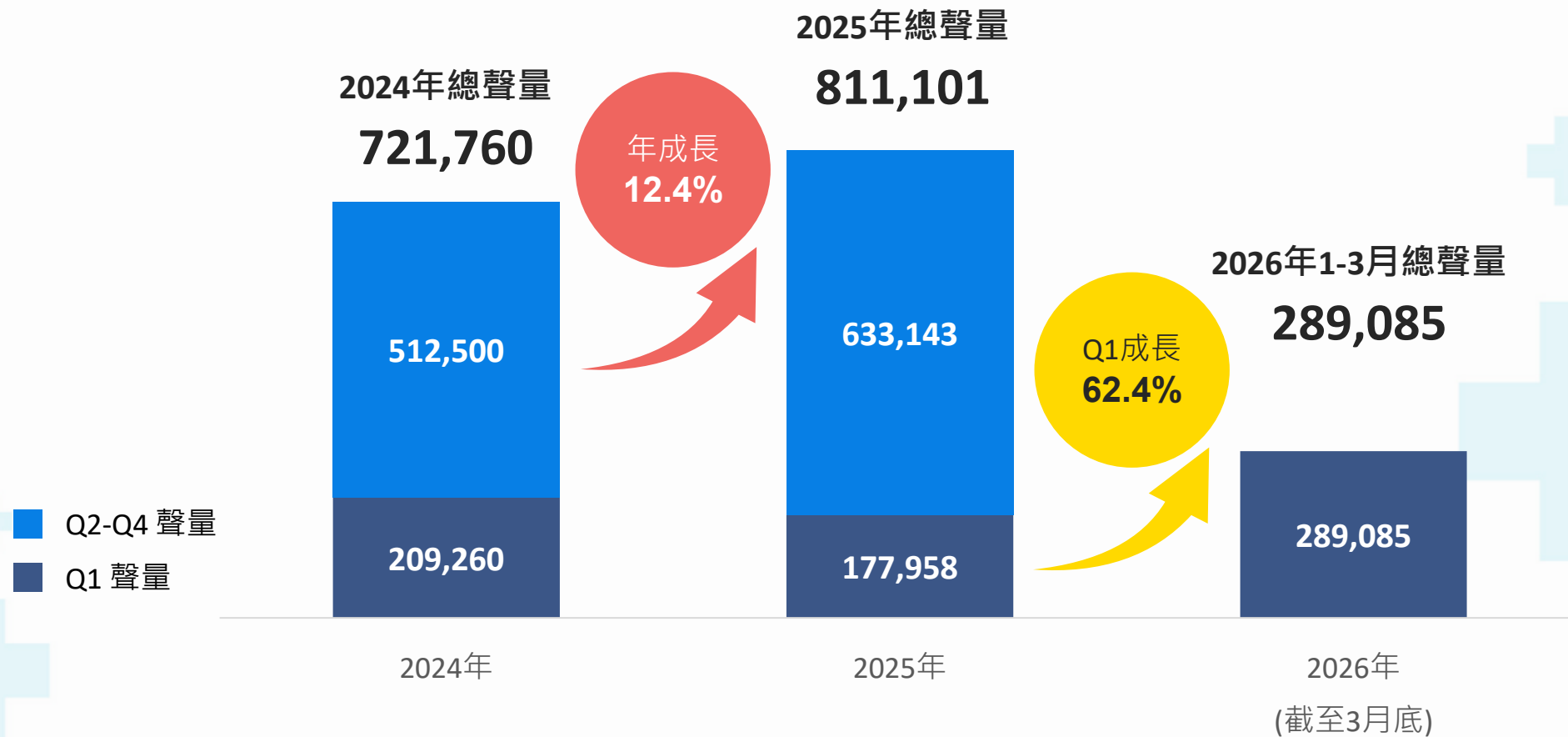
- 高聲量保健成分不等於高好感度？社群平台這樣說！



01 2024-2025年 健康困擾趨勢變化



2025年健康困擾聲量年增12.4% 2026年Q1更較同期成長62.4%



2024年起健康困擾相關討論聚焦在疲倦、失眠、失調

有助 發炎 伴隨 焦慮
 緊繃 緩解 失衡 分泌 腹脹 熬夜 常見
 調節 調理 失眠 疲倦 失調 入睡 加重
 流失 不適 虛弱 規律 頭暈 消化 代謝
 疲憊 不良 頭痛 低落 疲勞 免疫

慢性疲勞症狀

解析身體發出的求救訊號，如持續疲倦、頭暈、發炎及四肢虛弱等

睡眠品質困擾

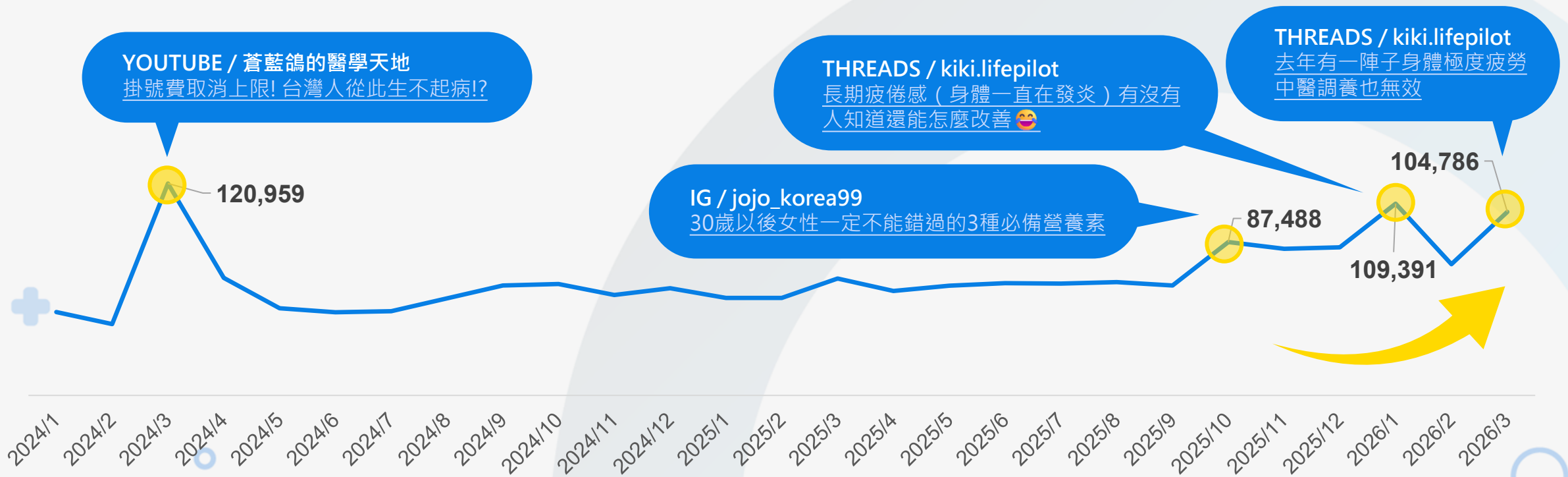
探討失眠與入睡困難的困擾，強調良好睡眠環境對緩解疲勞的重要性。

心理壓力與神經失調

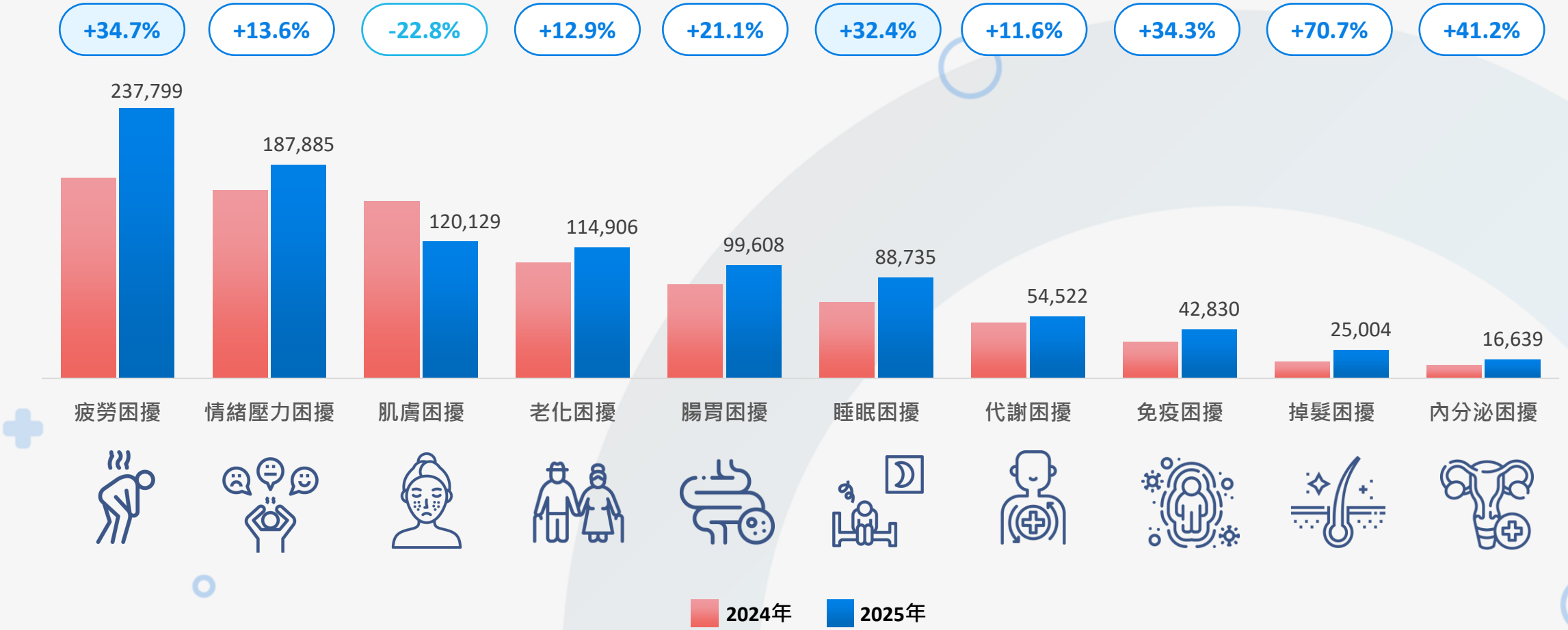
討論現代人因工作壓力、情緒低落引發的自律神經失調。

2025年10月起聲量明顯上升 聚焦討論保健成分補充與身體疲勞感

- 「健康焦慮困擾」總聲量為：1,821,946筆。
- 2025年10月起，網友更多在Threads積極討論與分享自身壓力狀態、熬夜造成身體損傷等負面狀態，且引起大量網友共鳴。



2025年健康困擾呈現升溫趨勢 尤其聚焦「疲勞」、「情緒壓力」困擾



2026年關注三大主題：身心壓力、慢性發炎、身體老化與女性保養

疼痛 調理 鬆弛 腸胃 腸道
 作息 疲勞 老化 水腫 痠痛 嘔吐
 疲憊 虛弱 疲倦 逆流 分泌
 發炎 緊繃 失眠 便秘 僵硬
 免疫力 慢性 警訊
 攝取

身體抗老與女性內外保養：17,051筆

討論集中在有感的身體及對應方式，有其女性對肌膚老化的老化困擾（如頸紋），網友樂衷於分享與討論由內而外保養方法，包含食補、保健食品、醫美等。

慢性發炎與換季疲倦：19,617筆

換季時出現的疲倦感、慢性發炎與身體虛弱討論，網友普遍感到一種「說不出的累」，並將其定義為身體內部的「慢性發炎」。

心理與身體壓力：28,156筆

集中討論壓力、焦慮如何導致身體緊繃與生理失調，透過運動（如多巴胺分泌）來緩解心理壓力，以及TWICE多賢的健康狀況引發大眾對「慢性疲勞累積」成重傷的擔憂。



個人健康困擾逐漸走向「心理化」與「日常化」

大健康市場溝通重點 → 回應消費者的「安心需求」，強調幫助找回「日常生活的自主感」

健康困擾明顯提升

內外部環境變化、自身壓力與社群平台驅使，**2026年Q1大眾對於健康困擾焦慮感提升。**

疲勞、壓力為焦慮核心

對於健康聚焦在身體疲勞感、情緒壓力等，**由內而外的整體身體感受**，而非單一健康困擾。

心理自覺有健康困擾

身體不適的感受增強，**對於身心失衡有意識**並警覺，做出「預防性保養」的行動。

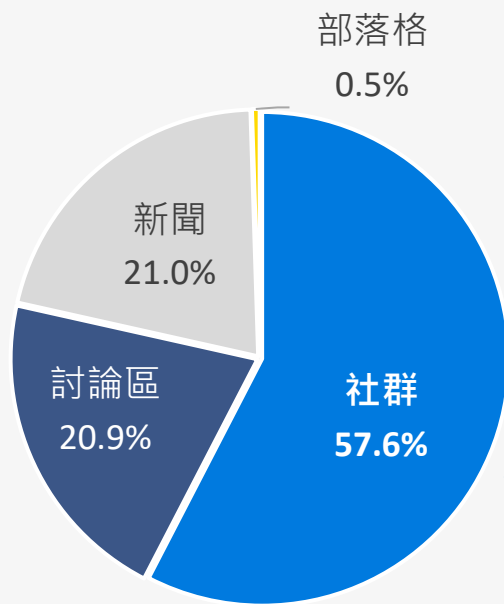
02 高敏感市場下的 消費決策趨勢



討論聲量明顯移轉到社群 2026年社群討論占比突破8成

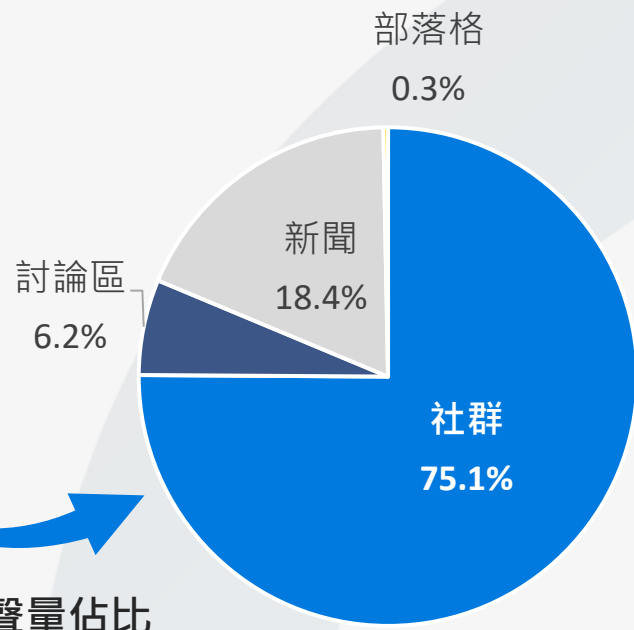
2024年

721,760筆



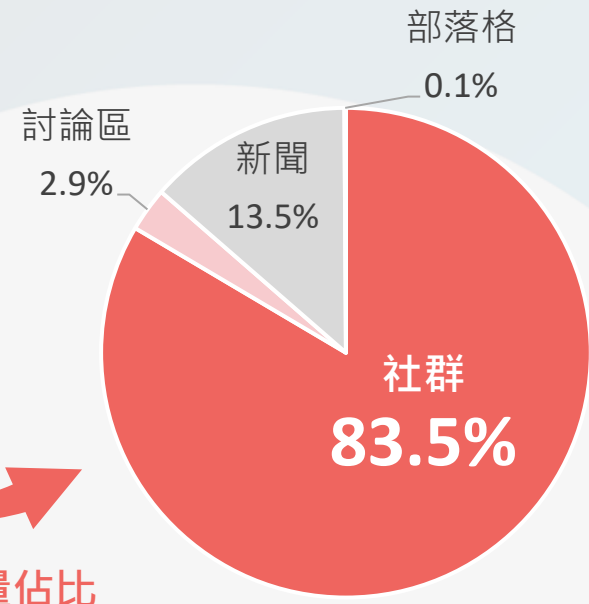
2025年

811,101筆



2026年 (1-3月)

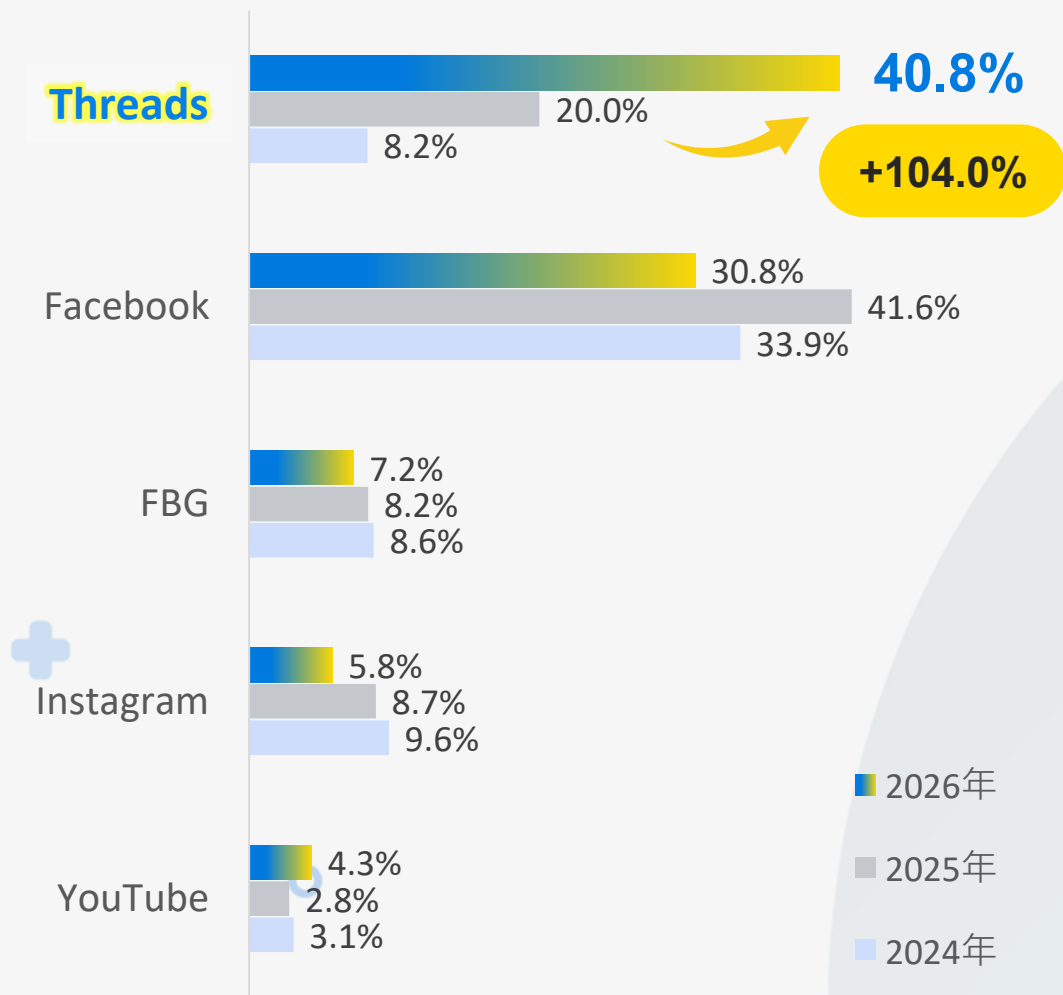
289,085筆



社群聲量佔比
+17.5%

社群聲量佔比
+8.4%

2026年Q1 Threads成主要聲量來源 聲量占比上升104.0%



Threads

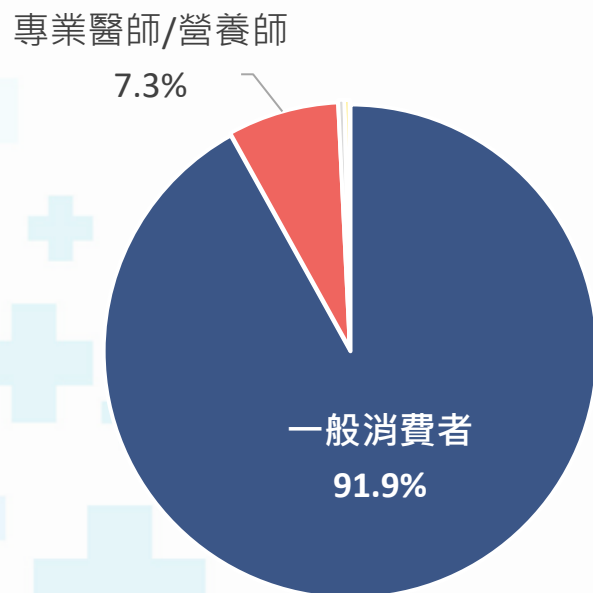
- 文章類型：[素人網友請益身體困擾解方](#)，引發網友共鳴討論保健保養方法。
- 最熱話題：網友請益[長期疲倦感與發炎怎麼改善](#)，留言積極討論作息調整、運動、保健食品等改善方式；[請益焦慮症狀緩解](#)，網友建議改善日常作息、運動、調節呼吸等方式。

Facebook

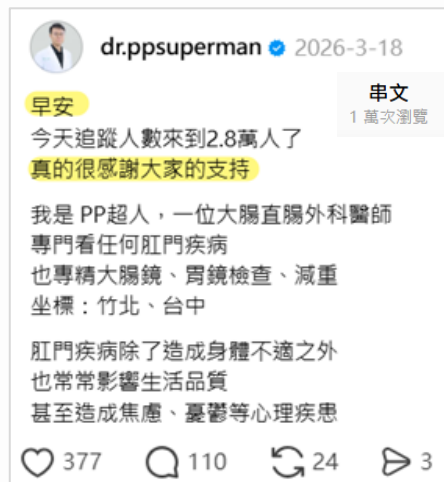
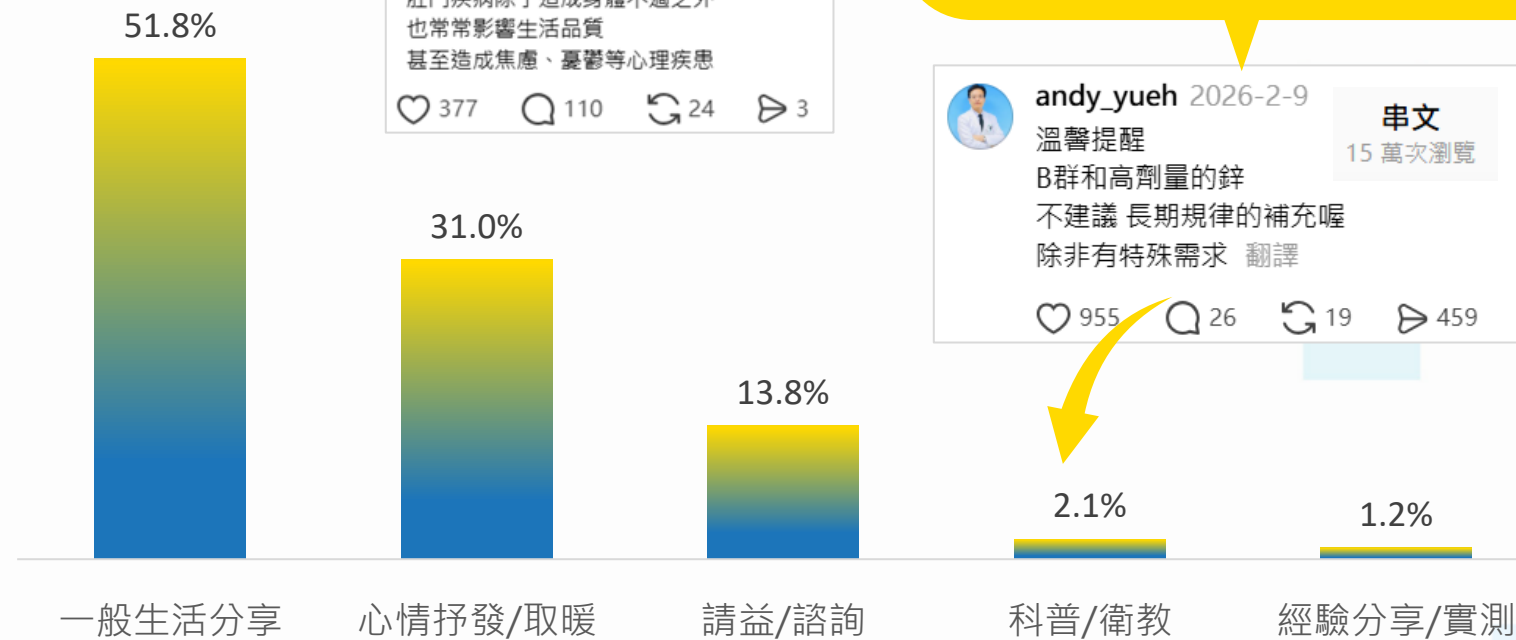
- 文章類型：品牌粉絲專頁、新聞媒體、KOL行銷文章+網友留言討論。
- 最熱話題：[網紅「我愛小馬克」分享定期打醫美心得及施打後照片](#)，吸引網友留言詢問相關細節；癌症關懷基金會發文「[睡眠不足增加罹癌風險](#)」引起網友留言關注。

一般消費者佔據Threads主導地位 專業人士影響力逐漸崛起

發文者占比

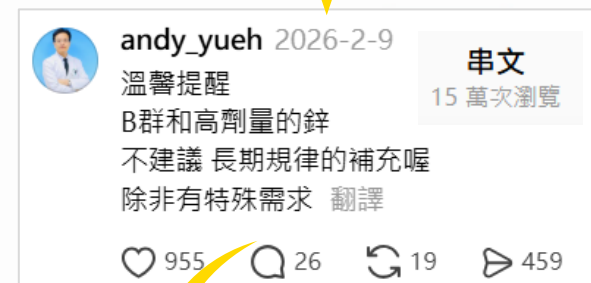


文章類型占比



專業醫師 / 營養師以日常口吻方式
分享自身生活，建立親民感與信任感。

針對網友「實際困擾」以回文方式
提供專業解方，獲網友信任並按讚認同。



2.1%

1.2%

「故事+關謠」比「純衛教」更吸睛 以日常分享帶入專業知識

純衛教案例

串文

459次瀏覽



yuchun_0323 > 營養保健 2026-2-25

鈣與睡眠：你不知道的關聯

你是不是常常晚上想睡覺，但又睡不好，為了睡眠傷透腦筋了呢？

根據台灣睡眠醫學會（2019）調查指出，全台約每10人就有1人睡不好

說到幫助睡眠的營養素，大家第一個想到的通常是「鎂」或「GABA」。但其實——鈣，也扮演著重要角色。

一起看看研究怎麼說

✓鈣在神經傳遞與睡眠調節中的角色：

鈣離子參與神經訊號傳導，及睡眠節律調控有關。

✓睡眠基因的調控：鈣訊號傳導會影響與睡眠相關的蛋白激酶。

✓鈣之介入性研究改善結果：部分研究顯示，適量補充鈣質後，入睡時間與睡眠品質有改善趨勢。

✓鈣的攝取與睡眠品質之關聯：飲食鈣攝取不足者，較容易出現睡眠品質不佳的情況

✓血鈣水平與睡眠表現：血鈣濃度異常，可能影響睡眠品質與穩定度。

想知道更多【營養】相關的故事嗎？

快追蹤 aji_dietitian 一起把營養，用在生活裡

#阿吉營養師 #營養師這一家 #鈣 #睡眠 #營養知識 翻譯

❤️ 17

💬 2

🔄 5



故事+關謠

串文

43 萬次瀏覽



gi_dr.ching > 醫學冷知識 2026-3-24

「張醫師 請問熬夜會傷肝嗎？」

這是在診間很常被問的問題

公布答案

不會

但不是跟大家說可盡量熬夜

只是一般人可能會有迷思

認為熬夜會爆肝

真正會讓肝臟發炎的原因如下：翻譯

❤️ 8,339

💬 280

🔄 351

▶️ 1,589


→ 創造「互動感」

→ 消除常見迷思

→ 提供正確解答


「純衛教」適合以回文的方式 提供正確解方給正在苦惱的民眾



 wasonkuo > 抗發炎 2026-3-9
想聽大家分享自己為了抗發炎做了什麼嗎？
我先來
每天魚油+薑黃素 記得一個月後身體有感 翻譯

♡ 6,684 💬 669 ↻ 523 ▶ 1,768

中醫師回覆

 drtai.casual 2026-3-9

中醫師路過，

6個養成「抗發炎體質」的方法：


1. 少熬夜，盡量12點睡覺
2. 吃含維他命C、B群的柑橘、菠菜、鮭魚、枸杞
3. 少吃炸物、辣、精製糖和加工食品
4. 白開水一天2000左右，避免只有喝咖啡和飲料
5. 規律的運動習慣，避免久坐
6. 排便順暢

以上都是很實用的方法~ 🤔 翻譯

♡ 3,271 💬 11 ↻ 130 ▶ 387


串文

11 萬次瀏覽

 sk_0625 2026-1-5
其實你不管睡8小時、3小時或是沒睡隔一天都一樣累

♡ 3 萬 💬 72 ↻ 3,399 ▶ 1,690

營養師回覆

 gary_nutri365 2026-1-5

睡眠品質 > 睡眠時數，可以試試白天減少咖啡因攝取、睡前伸展、冥想放鬆、維持穩定作息，必要時再搭配合適的保健品補充，幫助身體進入真正的休息狀態。好好睡覺，真的很重要！

★ 睡眠保健品
覺得睡不飽 → 色氨酸
壓力大到失眠 → GABA
睡很久還是疲累 → 番紅花
淺眠、常做夢 → 甘胺酸螯合鎂

By 路過關心大家睡眠的營養師 翻譯

♡ 2,806 💬 9 ↻ 187 ▶ 813

串文

14 萬次瀏覽

透過Threads減少距離感、增加信任與好感度

大健康市場溝通重點 → 簡單故事埋入專業知識，增加信任感，正向陪伴消費者面對健康困擾



Threads平台流量明顯竄升

社群討論聲量明顯轉移到Threads，關鍵在於**如何潛入由消費者主導的社群平台**。



「日常生活感」獲網友信任

Threads的互動主要來自心情抒發與取暖，專業醫師**展現「日常生活感」的陪伴**，獲得網友信任與好感度。

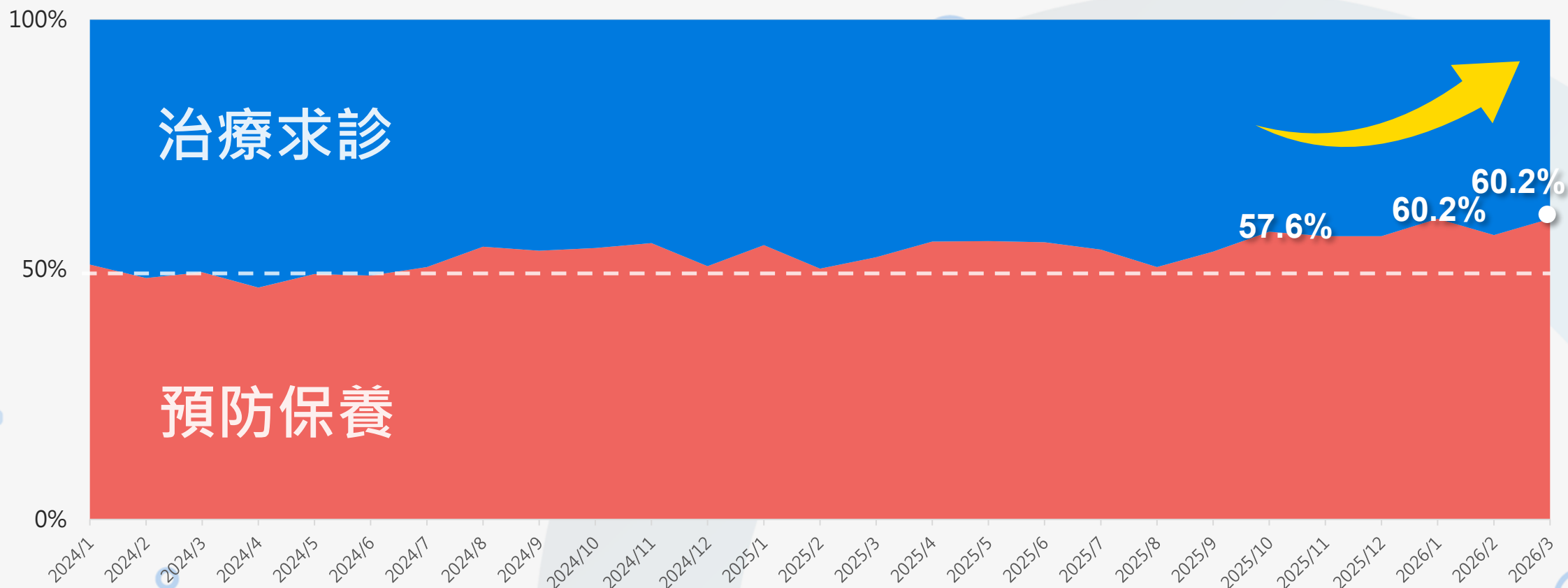
運用「主文 + 回文」增加信任與好感度

發文以分享**日常生活故事吸引網友**，純衛教則以**回文解決網友疑惑**，創造信任感。

03 解決「健康困擾」 需求分析



2025年9月起「預防保養」討論聲量逐漸超越「治療求診」



健康困擾解方不限於單一模式 日常保養與保健食品併用



日常保養聲量

日常保養
141,982

日常保養



保健食品聲量

保健食品
146,656

保健食品



decode.fate 2025-10-24

18歲重視的東西：
熱烈的愛情
自由的靈魂

串文
14 萬次瀏覽

35歲重視的東西：
B群、維他命C、鐵劑、葉黃素
益生菌、膠原蛋白、消水腫錠
眼霜、精油、刮痧板、泡腳桶
Netflix、YouTube premium
穩定的情緒、規律的作息
良好的睡眠品質、健康的身體
一顆好睡的枕頭、乾淨的空氣品質
通風不潮濕的房間 翻譯

♡ 5,658 💬 72 ↻ 339 ▶ 1,006

● 網友討論：

認同年紀與身體的變化，分享自己補充的保健食品、療癒小物。



mengmeng5699 2026-3-20

串文
340.6 萬次瀏覽

長期疲倦感（身體一直在發炎）
有沒有人知道還能怎麼改善 🤔 翻譯

♡ 4.3 萬 💬 2,827 ↻ 5,642 ▶ 1.7 萬

解決問題的根本很簡單，但是很難做到。
不要熬夜睡滿8小、戒糖、飲食正常、運動

1. 運動是目前已知最有證據力的解決方案 長期利益也極佳 首選推薦運動
2. 建議避免精緻糖、精緻澱粉與高油鹽
3. 建議攝取的部分 大部分證據力都不高 請仔細評估以下產品如維他命C、維他命D、魚油、鋅
4. 另外額外需要注意但抽血抽不出來的問題 包含心理狀態、壓力、睡眠呼吸中止症 建議查閱資訊比對

以上 祝健康順遂

● 網友討論：

對於「身體發炎」感到共鳴，分享自身經驗與解方，提到從日常作息調整，另外也討論可透過攝取助眠保健成分，幫助身體休息。

聚焦如何從日常生活中「由內而外」改善 達到身心靈放鬆

瑜珈 早睡 食療
 水腫 疲憊 焦慮 疲勞 失眠
 睡眠 緊繃 **放鬆** 壓力 按摩
 舒壓 休息 療癒 情緒 循環
 熱敷 冥想 身心

生理舒緩：24,353筆

強調「局部部位」的改善，如熱敷、泡腳、保養品等。
 解決痛點：針對「特定部位困擾」改善，如血液循環、水腫、肌肉僵硬、經期不適、痘痘肌等

調整作息：93,381筆

將「睡眠」視為一種低成本的美容 / 保健手段。
 解決痛點：針對「整體疲勞」狀況，如初老、氣色差、慢性疲勞

調節心理：57,195筆

不只「休息」，而是具備儀式感的放鬆活動（如聽音樂、冥想）。
 解決痛點：針對「內心疲憊」狀態，如焦慮、壓力型失眠

從基礎營養補給轉為「內在修復」 睡眠保健成分明顯增長

保健成分	總聲量		日均聲量		日均聲量 成長率
	2025年	2026年(1-3月)	2025年	2026年(1-3月)	
維他命	32,538	6,677	89.1	74.2	-16.8%
益生菌	24,308	6,646	66.6	73.8	10.9%
膠原蛋白	23,458	4,931	64.3	54.8	-14.8%
魚油	12,915	2,555	35.4	28.4	-19.8%
鎂	10,147	2,522	27.8	28.0	0.8%
膳食纖維	8,559	2,015	23.4	22.4	-4.5%
鋅	6,467	1,710	17.7	19.0	7.2%
GABA	3,080	1,183	8.4	13.1	55.8%
鐵質	4,209	1,109	11.5	12.3	6.9%
褪黑激素	3,357	863	9.2	9.6	4.3%
鈣	2,631	753	7.2	8.4	16.1%
葉黃素	5,608	720	15.4	8.0	-47.9%
薑黃	2,531	701	6.9	7.8	12.3%
色胺酸	2,098	591	5.7	6.6	14.2%
葉酸	2,693	485	7.4	5.4	-27.0%

備註：僅列出2026年1-3月排名前15名之熱議保健食品成分

保養意識融入生活場景 追求精準化、日常化的保養行動


 **decode.fate** 2025-10-24

串文
14 萬次瀏覽

18歲重視的東西：
熱烈的愛情
自由的靈魂

35歲重視的東西：
B群、維他命C、鐵劑、葉黃素
益生菌、膠原蛋白、消水腫錠
眼霜、精油、刮痧板、泡腳桶
Netflix、YouTube premium
穩定的情緒、規律的作息
良好的睡眠品質、健康的身體
一顆好睡的枕頭、乾淨的空氣品質
通風不潮濕的房間 翻譯


♡ 5,658 💬 72 ↻ 339 ▶ 1,006


 **gary_nutri365** 2025-10-25
★ 保健品服用時間懶人包


·
空腹：益生菌、膳食纖維、膠原蛋白
睡前：鈣Ca、鎂Mg、GABA、褪黑激素
飯前：白腎豆、甲殼素、苦瓜胜肽
飯後：B群、維生素ACDEK、Q10、魚油
酵素、葉酸、薑黃、紅麴、瑪卡、葉黃素

—— By 偷偷輸出冷知識的營養師

♡ 285 💬 1 ↻ 25 ▶ 33

 2025-10-24
怎麼辦19歲就過著35歲的生活

 2025-10-24
只有葉黃素已經不夠了，還要有速攻藍莓QQ

 2025-10-24

席夢思枕頭好睡 🤗
芳療家精油必備 👍
空氣清淨機、除濕機都有 🌈
刮痧板好多種 🌈
以上都有 🌈🌈🌈

- **發文平台**：[Threads](#)
(14萬次瀏覽、5,658次讚、72則留言)
- **發文內容**：網友分享35歲後更重視自身照顧，包括保健食品、保養品、泡腳桶、規律作息、串流平台會員等，可提升日常生活品質的工具。
- **網友討論**：認同年紀與身體的變化，分享自己補充的保健食品、療癒小物，也有營養師分提供保健食品服用時間懶人包。
 - ✓ 保養意識逐漸低齡化，留言「19歲就過著35歲的生活」
 - ✓ 對保健食品依賴性高，提到「只有葉黃素已經不夠了」
 - ✓ 期待整體生活質感提升，分享必備好睡枕頭、精油等。

睡前儀式提升睡眠品質 薑黃對抗身體發炎、疲勞感




疲勞困擾

2025年聲量237,799筆

TOP1健康困擾

聲量年成長34.7%

調整日常作息

 **shasha77.daily** 2026-3-19

關於要怎麼睡到 100 分：

串文
12 萬次瀏覽

平時好好運動，好好呼吸
瘦了之後會顯著提升睡眠品質
運動也會讓人放鬆、增加疲累度

完全戒酒，酒精會破壞快速動眼期

睡前三小時禁食禁水
我超愛喝水，之前會一直醒來就很慘
消化的胃也會提高身體核心溫度
這會干擾深層睡眠

👍 6,912 🔍 94 🔄 616 ▶ 1,755


睡前 2 小時盡量遠離藍光
手機直接擺外面，不要放床邊
打造適合的環境才是最重要的！
apple watch 自己會震動
所以你不用擔心

足夠黑暗
一點點光線都會影響到睡眠深度

另外固定入睡非常重要
讓身體知道何時就是要準備去睡覺
我從原本 3、4 點睡不著
到現在 1100 就想睡，你可以的！

- **發文平台：**[Threads](#) (志祺七七)
(12萬次瀏覽、6,912次讚、94則留言)
- **網友反應：**認同發文者觀點，專業醫生留言表示固定睡眠、練習呼吸等有助於讓睡眠品質更好，網友則分享睡前儀式（拉筋、熱水澡）也有助於入睡。

補充保健成分

 **高敏敏 營養師**
3月21日 · 🌐

換季溫差大 又加上 病毒肆虐 🦠
是不是常常一不小心就喉嚨卡、鼻子癢？ 🤧
這時候除了多補水、早睡早起外
我自己也很喜歡來一杯的 金拿鐵 🍷
香氣濃郁又能幫身體提升防護力 是非常推薦的抗感冒飲品 🍷

🔍 金拿鐵是什麼？
金拿鐵又被稱為「黃金牛奶」
是以薑黃粉為主角 搭配牛奶、蜂蜜、黑胡椒調製而成
完全不含咖啡因 適合全家大小一起喝
薑黃素能幫助抗發炎、穩定情緒、促進代謝
在季節交替、免疫力容易下滑時 特別適合暖暖補一下 🍷

👍❤️ 1,207 💬 45則留言 🔄 33次分享

🔍 金拿鐵好處多多
寒冷天氣最適合來一杯金拿鐵 暖身又健康 🍷

- ✔️ 抗發炎：降低身體發炎反應 減少疼痛與疲勞感
- ✔️ 防失智、助記憶：薑黃素能清除腦中β類澱粉、斑塊
- ✔️ 調節血壓與血脂：幫助穩定血壓 降低壞膽固醇
- ✔️ 改善過敏：天然抗氧化成分 有助緩解鼻過敏與氣候變化不適
- ✔️ 抗憂鬱：促進多巴胺與血清素生成 讓心情更穩定
- ✔️ 促進代謝：薑烯酚與胡椒鹼幫助提升循環與代謝力

- **發文平台：**[Facebook](#)
(1,207次讚、45則留言)
- **網友反應：**相信營養師推薦，認同薑黃可以對抗發炎、適合早上引用，並詢問薑黃要加多少、有沒有推薦品牌等。

低成本高情緒價值「正念思考」獲認同 鈣、鋅成分關注度高



情緒壓力困擾

2025年聲量187,885筆

TOP2健康困擾

聲量年成長13.6%

調節心理

awakeningoshunofjoy > 顯化 2025-5-27

我能量很好的朋友，分享她的小秘訣🙏：
她說，每次洗澡時，會在心裡默默想著，
感謝水流，幫我沖走一切煩惱和疲憊。

她說，那**感覺就像是水把心裡的壓力沖淡了**，讓自己重新找回清爽和輕盈。

從那天起，我也試著學她的方式，每次洗澡，我都會感謝水的淨化，放下煩惱。

結果真的發現，**洗完澡後，心情不只放鬆，身體都更有能量更輕盈**，日子也更順了。 翻譯

1.5萬 166 618 1,981

串文
24萬次瀏覽

- **發文平台**：[Threads](#)
(24萬次瀏覽、1.5萬次讚、166則留言)
- **網友反應**：認同正念思考對自身能量的淨化，對於低成本高情緒價值的方式有吸引力。

補充保健食品

villagerinla 2026-2-9

ChatGPT建議我吃的保健食品
D3- 幫助鈣吸收、緩解焦慮
B群- 抗疲勞
魚油- 抗發炎、補腦(?)
鋅片- 加速肌肉修復、抗發炎、調整油脂分泌
感覺再來個益生菌跟葉黃素就補好補滿了🥰 翻譯

411 121 12 177

串文
17萬次瀏覽

- **發文平台**：[Threads](#)
(17萬次瀏覽、411次讚、121則留言)
- **網友反應**：討論「鈣」與「鋅」的服用安全性，提醒每日攝取上限、不能與魚油一起吃等。

聚焦抗痘與消除臉部顆粒感 「酸類保養」與「鋅」受關注



肌膚困擾

2025年聲量120,129筆

TOP3健康困擾

酸類保養品

titin_ > 保養推薦 2026-3-3 串文
9.2 萬次瀏覽

拜託大家都去買契爾氏這個溜溜瓶三酸精華
擦完一瓶閉鎖粉刺、毛孔直接原地消失.....救命是怎樣啊：：
皮膚變超穩定 也幾乎沒有再長痘痘過 翻譯

1,195 70 28 473

- 發文平台：[Threads](#)

(9萬次瀏覽、1,195次讚、70則留言)

- 網友反應：驚訝膚況變亮，留言「是我夢寐以求的皮膚啊 😮」，留言區討論酸類成分、保養順序、使用時機等。

補充保健食品

pharma.hua_note > 鋅 2026-1-19 串文
48 萬次瀏覽

上禮拜鎂很紅，今天來講鋅

- 1.皮膚控油：減少油脂分泌摸起來比較滑順
- 2.消炎抗菌：長痘痘可以搭配鋅消痘更快
- 3.嘴破修復：鋅可以幫助修復黏膜

補充劑量不要超過35毫克，過量容易噁心嘔吐，可以選擇酵母來源的鋅吸收效果就很好

我的保健選品店是用鋅+硒的配方，硒有抗氧化效果維持皮膚健康，如果想針對皮膚的話，可以試試看鋅+硒會比單純的鋅效果更好 翻譯

8,747 97 422 2,333

- 發文平台：[Threads](#)

(48萬次瀏覽、8,747次讚、97則留言)

- 網友反應：圍繞在學習「鋅」成分的正面討論，如請益手邊保健品「鋅」成分類型、討論其改善功效，另外也對於嘔吐副作用表示有感。

「退熱貼助眠」新奇方法獲網路熱度 助眠保健成分討論度高



睡眠困擾

2025年聲量88,735筆

TOP6健康困擾

聲量年成長32.4%

新奇保養法

hss43_ 2025-10-9 串文 693.5 萬次瀏覽

小林退熱貼親測有效 很誇張了 睡到不知天地為何物

原理就是因為小腦與心臟、自主神經系統和腎臟等相關。冷卻身體可以讓靜態過度活躍的神經並釋放身體深處的緊張感，幫助入睡。看圖上好像確實有人這樣做，也有提到效果。不過自己有沒有效果好像也得試試才知道。有好奇～下次去買個退熱貼試試看👉👉

已幫大家測試 明天分享

12 萬 1,484 1.3 萬 16 萬

補充保健食品

dietitian_bgg 2026-3-7 串文 10 萬次瀏覽

如果你一直睡不好：

鎂 Mg：放鬆肌肉，神經，提升睡眠品質
 鈣 Ca：幫助色胺酸轉化為褪黑激素
 色胺酸：合成血清素，幫助入睡
 維生素D：調節生理時鐘，改善睡眠週期 翻譯

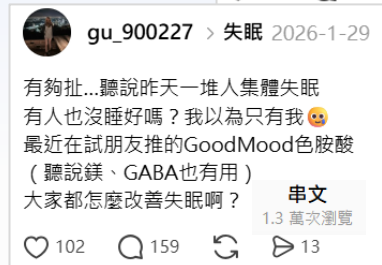
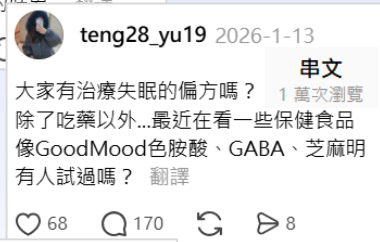
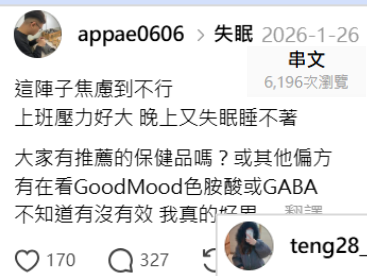
819 45 31 151

- 發文平台：[Threads](#)
(693萬次瀏覽、12萬次讚、1,485則留言)
- 網友反應：對於實測有效且低成本的方式具有強烈吸引力，也有網友分享睡前療癒音樂可以達到深度睡眠的效果，反映「高品質睡眠」已成現代人的生活奢侈品之一。
- 發文平台：[Threads](#)
(10萬次瀏覽、819次讚、45則留言)
- 網友反應：認同營養師建議，同時討論其他放鬆成分（如GABA、色胺酸等），另外也討論「鎂」的劑型與來源，以及鈣質造成的便秘副作用等。

討論度主要來自社群：行銷操作、品牌業配、專業人士討論

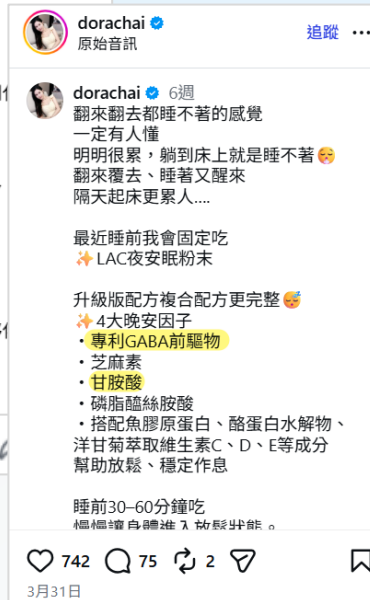
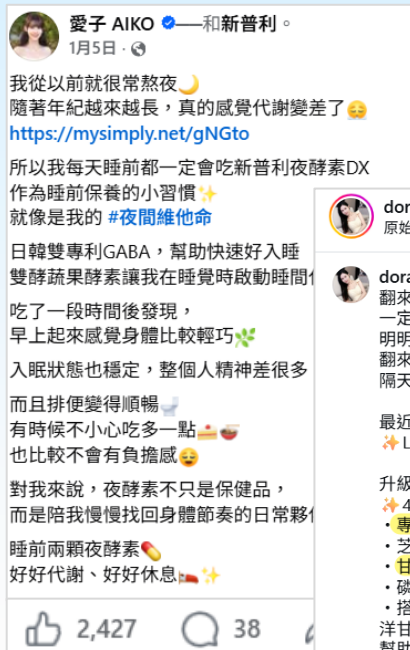
行銷操作

同類型文案在同月份內頻繁出現



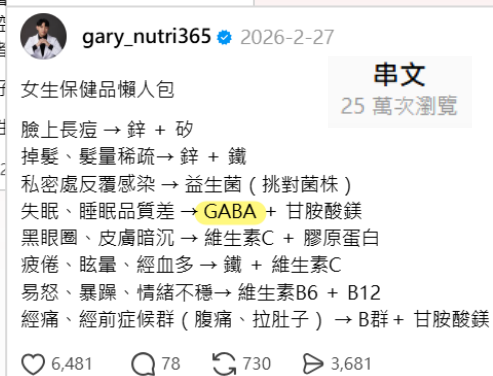
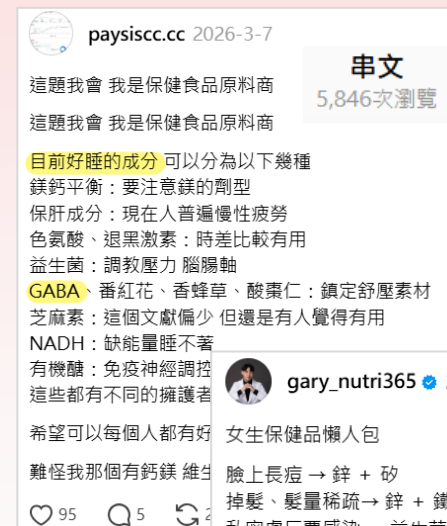
品牌業配

品牌邀請KOL以短影音形式曝光



專業人士討論

廠商與營養師討論成分具體功效



健康困擾解方期待「由內而外」的全方位調理

大健康市場溝通重點 → 回應大眾內心疲勞、焦慮的情緒，滿足消費者「想放鬆」的心理

保養意識 融入日常生活場景

面對健康困擾常會**同時討論日常保養與保健食品**，兩者之間相輔相成的方式逐漸成為現代人的主流解方。

低門檻日常保養吸引嘗試 進階保健成分重視口碑

常見疲勞、焦慮與睡眠等困擾，多數人會優先以低門檻方式改善，當**有專業醫師、KOC推薦特定成分時**，會促使消費者進一步詢問並想嘗試。

期待「整體身心靈改善」

不僅解決單一問題，而是**希望由內而外同時改善精神、情緒、睡眠等**，提升整體生活品質。



04 保健成分 熱度矩陣圖



GABA、膳食纖維、鐵質成為潛力黑馬成分



透過KOL、KOC分享與介紹帶動社群關注與好感度

GABA

1,183筆、P/N值15.2



- 發文平台：[Instagram](#) (1,678次讚、127則留言)
- 發文內容與回響：短影音及圖文吸引網友留言「好需要」。

膳食纖維

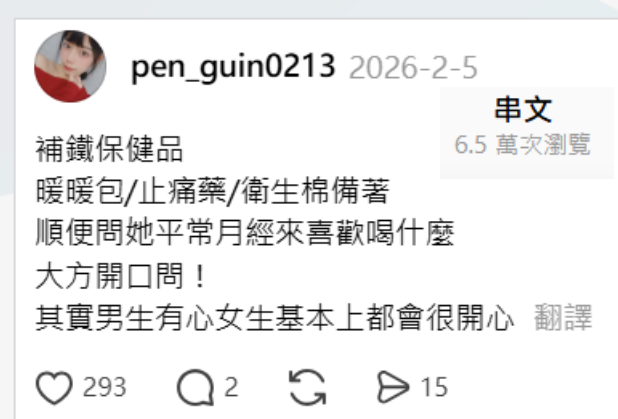
2,015筆、P/N值5.5



- 發文平台：[Instagram](#) (29則留言)
- 發文內容與回響：營養師分享自製養顏水，提及補充膳食纖維，網友認同建議，留言「好讚哦 🥰 我也想試 👍 👍」。

鐵質

1,109筆、P/N值5.2



- 發文平台：[Threads](#) (回文) (6.5萬次瀏覽、2則留言)
- 網友反應：網友分享男生可以準備鐵質保健品可以照護女生月經期。

網友對於保健成分效果及副作用存在疑慮 另為販售平台規範質疑

膠原蛋白

4,931筆、P/N值2.8

nice_pei555 > 保健食品 2026-2-2
 為什麼去女性去檢查乳房，都會先被詢問「有在吃膠原蛋白嗎？」
 為什麼要這樣問？建議不要吃嗎？ 翻譯

申文 256.4 萬次瀏覽

1.1 萬 749 409 1.0 萬

皮膚科醫師回覆

dryateschao 2026-2-2
 這我很早就有提醒，乳房外科醫生都知道，但還有很多醫美和皮膚醫生不知道，甚至在販售或建議注射膠原增生劑後吃。
 吃膠原並不會長膠原，也不會促進膠原增生，反而可能因裡面的添加物長痘痘。 翻譯

申文 89 萬次瀏覽

7,475 98 213 3,074

- 發文平台：[Threads](#)
 (257萬次瀏覽、1.1萬次讚、749則留言)
- 發文內容與回響：網友詢問女性是否不能吃膠原蛋白，皮膚醫師回覆吃膠原蛋白無效還可能會長痘痘。

魚油

2,555筆、P/N值3.8

luna_0110_0622 > 酷澎coupang 2026-2-8
 千萬不要再酷澎買保健食品及食物 吃的都最好不要買
 1月買的大研生醫魚油今天要拿出來吃 因為前陣子有看到新聞報導酷澎販售假商品，拆封立馬找QRCODE 居然沒有 索性拿了躺在垃圾桶的空瓶子出來比對結果很多東西都不一樣 好扯喔！
 酷澎怎麼可以只販售商品賺錢，而沒有好好的審核自己的廠商，差勁 翻譯

申文 120.0 萬次瀏覽




6,616 480 375 1.2 萬

- 發文平台：[Threads](#)
 (120萬次瀏覽、6,616次讚、480則留言)
- 發文內容與回響：網友表示在網購平台買到假貨，質疑平台販售商品規範。

鎂

2,522筆、P/N值3.8

vivi82222 > 鎂 2026-3-14
 已經二個月沒辦法好好入眠
 連二天吃了鎂都一覺到天亮
 而且情緒穩定 不會陷入憂鬱
 昨天12:00睡到今天下午1:00
 想說今天吃一顆就好
 沒想到馬上就失眠，陷入黑色憂鬱

申文 12 萬次瀏覽

鎂到底是不是保健品啊
 怎麼感覺很像抗憂鬱、安眠藥之類的東西

可以每天、長期服用嗎？ 翻譯

632 58 24 199

- 發文平台：[Threads](#)
 (12萬次瀏覽、632次讚、58則留言)
- 發文內容與回響：網友表示吃鎂雖有助於睡眠，但減量反而造成反效果，擔心是否為屬於藥品。

專業醫師KOL及粉絲專頁提醒食用不當可能有副作用

鋅

1,710筆、P/N值2.8

andy_yueh 2026-1-8 **串文** 7.7 萬次瀏覽

維生素D很重要，不僅僅是維生素，也是一種荷爾蒙
它跟骨骼與牙齒健康、免疫力調節、神經與肌肉平衡、情緒與睡眠、還有心血管健康都有關係

國人有超過半數以上呈現維生素D不足的狀態，雖然適當補充、曬太陽很重要，但大劑量補充的話還是要抽血檢測一下體內的濃度才知道該怎麼補

補D也不是大家那麼簡單，因為每個人吸收程度不一樣，所以補充劑量要各別調整
第二就是要同時補充其他的營養素，才能發揮維生素D在體內的真正功能

以下就是建議和維生素D同時補充的營養素：

1. D3+K2：一起補，能夠維持血鈣平衡及吸收，穩定凝血功能
2. 魚油：可以提供必需脂肪酸，能提高D3吸收效率
3. 鎂：可幫助體內D3的活化，兼具舒緩及放鬆功能
4. 鋅：可以和D3協同作用，強化免疫力、骨骼健康與新陳代謝
5. 鈣：D3能促進鈣質吸收，K2能讓鈣質去到該去的位置，進而強化骨質
6. B群：可強化體內各種功能的調節

最後幫大家從Costco挑選我個人推薦的補充組合，供大家參考運用 翻譯

602 154 68 441

保健食品原料商回覆

paysiscc.cc 2026-1-8 **串文** 1.7 萬次瀏覽

這題我會 我是**保健食品原料商**

醫師好 我想要補充一下

我對裡面的兩個產品有點小意見
1. 甘氨酸鎂膠囊
雖然外面是寫甘氨酸鎂 但細看成分裡面是甘氨酸鎂跟氧化鎂的混合物 可以看圖一 這兩個成分一公斤價格差了40倍 吸收率也是天差地別 我覺得品名這樣寫有點X欺的感覺

2. 鈣鎂鋅
裡面是用碳酸鈣 在胃酸不夠的時候就會沒辦法吸收得好 比方老人家也比較容易脹氣的風險
鎂鋅也是用氧化鎂、氧化鋅 耐受性也會比較沒那麼好

雖然他賣得很便宜 但是如果選擇 我會**建議可以選更適合的劑型**

想知道更多保健食品相關知識 可以追蹤我喔 翻譯

121 9 2 8

- **發文平台**：[Threads](#) (7萬次瀏覽、602次讚、154則留言)
- **發文內容與回響**：外科醫生分享補充鋅可以強化免疫力並推薦產品，保健食品原料商回文提醒食用鋅等成分要注意可能有「脹氣」副作用。

褪黑激素

853筆、P/N值1.4

健康世界 3月15日 · 3

晚上睡不著，你都直接吞「褪黑激素」當睡前仙丹嗎？
美國最新醫學研究拋出震撼彈：連續吃超過一年，心臟可能先舉白旗！
原來我們一直以來對「失眠」的理解，竟然都大錯特錯...

說到台灣人的睡眠障礙，一年吞掉10億顆安眠藥，這數量疊起來大概能蓋好幾座台北101。很多人怕吃傳統安眠藥會有依賴性，轉而瘋狂囤貨各種褪黑激素或助眠保健品，想說吃心安的。但事情真的有這麼簡單嗎？

美國心臟協會2025年發表了一篇超大型研究，發現在慢性失眠的成人中，如果「長期使用褪黑激素至少一年」，被發現和較高的新發心臟衰竭有關聯！

225 12則留言 125次分享

- **發文平台**：[Facebook](#) (225次讚、12則留言、125次分享)
- **發文內容與回響**：健康資訊粉專發文表示「長期使用褪黑激素可能對心臟造成危害」。

消費者決策受網友引導，更注重保健成分真實功效

大健康市場策略重點 → 監測市場聲量，找出具有討論度保健成分，建立差異化口碑行銷

須隨時監測市場聲量

在Threads社群平台快速推動下，消費者意見決策容易受網友引導，**品牌應關注市場討論話題，找出行銷切入點。**

GABA、鐵質、膳食纖維 成為潛力黑馬成分

GABA、鐵質與膳食纖維具備高好感紅利，目前市場對於這些成分保有信任感，**可作為品牌建立差異化口碑的最佳選點。**

成分選購重視真實效果

針對特定成分會**重視實際效果**，**並在意是否真的有效**，對於可能帶來的副作用非常謹慎。



個人健康管理已走向日常化，同時尋求多元解方 接住消費者需求、並提供專業解方 則能夠主導社群信任感與好感度

- **生活焦慮日常化、多重解方模糊、信任感至上**
健康困擾呈現升溫趨勢，聚焦於「疲勞」與「情緒壓力」等整體身心靈焦慮
面對健康困擾期待「由內而外」、「真實有效」的預防保養方式
- **品牌應提供「情境解決方案」，創造「日常陪伴感」**
行銷溝通應從消費者最常使用的社群平台「Threads」中介入
以「陪伴者」的角度，接住消費者需求、正向面對健康困擾
- **持續監測消費者熱議話題，能夠找出潛在行銷策略**
監測消費者熱議話題，找出品牌可切入的契機
同時透過挖掘「黑馬成分」並建立品牌差異化口碑、展現品牌價值



KEYPO 

[瞭解更多分析工具](#)



[觀看更多研究報告
及專業調查合作](#)



service@keypo.tw