

CFDA



全民健康
安全知识丛书

保健食品安全 知识读本



主编◎李宁 陈伟

NATIONAL HEALTH
KNOWLEDGE OF READING

中国医药科技出版社

全民健康安全知识丛书

保健食品 安全知识读本



主编 李宁 陈伟

中国医药科技出版社

内 容 提 要

现代人崇尚健康,保健食品虽不是药品,却可以通过补充营养、调节机体功能,发挥其特定的保健功效,帮助人体保持健康活力。保健食品成为健康养生的新趋势,为了吃出健康,在购买前对保健食品的认识和了解显得越发重要。本书主要从保健食品基本知识、各类人群的保健食品清单、如何选用保健食品、常见的保健营养物质,以及保健功能食品等方面介绍了消费者关心的保健食品的相关问题,帮助读者认清保健食品,理性地进行保健食品选购,安全地选用保健食品。

图书在版编目(CIP)数据

保健食品安全知识读本/李宁,陈伟主编. —北京:中国医药科技出版社, 2017.4

(全民健康安全知识丛书)

ISBN 978-7-5067-9042-0

I. ①保… II. ①李… ②陈… III. ①保健—疗效食品—食品安全—基本知识 IV. ①TS218 ②TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第020972号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

插图 张璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm 1/16

印张 14

字数 230千字

版次 2017年4月第1版

印次 2017年4月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9042-0

定价 29.80元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

不知您是否有这样的感觉，经常觉得身体疲惫、精神不振，晚上睡不好，早上起不来，没有胃口，小病不断……现代人工作生活节奏紧张，饮食不规律，运动量不足，一方面机体所需要的营养元素不能完全从日常饮食中获得，另一方面高油高盐高脂的快餐、外卖又让人体不应该大量摄入的脂肪、盐分等“营养”过剩。很多人想通过吃保健食品来补充摄入不足的营养物质，改善机体的亚健康或不健康状态，增强免疫力，但是面对市面上销售的种类繁多的保健食品，究竟哪种才是适合自己需求的？怎么吃才能达到保健营养的效果呢？

保健食品在我国从1993—2000年进入高速发展阶段，据不完全统计，截至2011年底，我国已审批的保健食品达1万多种。随着人们消费观念的改变，保健食品将成为未来我国最重要的食品类消费之一。国家对保健食品安全工作十分重视，2016年10月1日开始实施的《中华人民共和国食品安全法》中对27种保健功效的保健食品产品注册与备案管理提出了新的模式和要求，为进一步落实行政审批制度改革精神，规范和加强保健食品注册备案管理工作，2016年2月26日，国家食品药品监督管理总局发布了《保健食品注册与备案管理办法》，对保健食品进行更加细化的管理。

保健食品首先是“食品”，它与药品不同，它并不是为了治疗身体的疾病或消除身体的病症，保健食品中含有一定量的功效成分，能调节人体的功能，具有特定的保健功效。

本书从保健食品安全的基本知识讲起，为不同年龄段的人群提供了详细的

保健营养方案，同时为您解读如何选用保健食品来预防生活习惯病和改善亚健康状态。我们经常见到保健食品宣传中大豆异黄酮、DHA、EPA、软骨素等貌似高深的保健成分都是如何在体内发挥功效的，怎样摄取更有效，很多可以直接食用或者用作保健产品原料的保健功能食品怎样能最有效地吸收其中的功效成分，以上这些问题都能在本书中找到答案。希望通过本书的介绍，大家可以更清楚地认识保健食品，更理性地进行保健食品消费，更安全地选用保健食品。

编 者

2017年1月

第一章 认识保健食品



- 什么是“保健食品” / 2
- 为什么需要食用保健食品 / 2
- “保健食品”与“食品”之间是什么关系 / 4
- “保健食品”与“食品”“药品”的区别是什么 / 4
- 为什么不能声称“保健食品”具有某种疗效 / 5
- “保健食品”与“药品”对人体的作用有何不同 / 5
- 如何正确选用保健食品 / 6
- 保健食品的功能范围有哪些 / 6
- 保健食品标识和产品说明书上需要标示哪些内容 / 6

第二章 各类人群的 保健食品清单

- 儿童应该如何补充保健食品 / 9
- 最容易出现饮食困惑的青春期的该怎么补 / 11
- 中青年保持健壮体魄的保健秘诀有哪些 / 13
- 年轻女孩如何补养更健康 / 15
- 30岁白领丽人如何保持营养天平平衡 / 17
- 更年期女性应该怎样保养 / 20
- 更年期男性应该怎样保养 / 22
- 金色老年如何摄取保健食品 / 23





第三章 预防生活习惯病 保健食品这样吃



肥胖病 / 27
脂肪肝 / 28
动脉粥样硬化 / 30
心血管病 / 31
脑中风 / 32
高血压病 / 33
糖尿病 / 34
痛风 / 36
胃溃疡 / 37
慢性胃炎 / 39

什么是亚健康 / 42
测测自己是否属于亚健康 / 43
减肥综合征 / 44
办公室综合征 / 46
空调综合征 / 48
计算机综合征 / 49
易感冒 / 50
易上火 / 52
口腔溃疡 / 53
口臭 / 54
食欲低下 / 56
胃痛 / 58
便秘 / 59
腹泻 / 61
尿频 / 62

第四章 阻击亚健康的 营养保健攻略

肩膀酸痛 / 63
腰痛 / 64
视疲劳 / 66
贫血 / 67
浮肿 / 68
脱发 / 69
痛经、月经不调 / 71
性功能减退 / 72
疲倦 / 74
失眠 / 75
焦虑 / 77
心情沮丧 / 78





第五章 保健营养物质 完全档案

作为人体基础成分 及结构 / 81

核酸 / 81

氨基酸 / 82

多肽类 / 83

蛋白质 / 84

卵磷脂 / 86

软骨素 / 87

透明质酸 / 89

葡萄糖胺 / 90

胶原蛋白 / 91

钙 / 93

铁 / 94

镁 / 96

维生素A / 97

维生素D / 99

维生素K / 101

叶黄素 / 102

花生四烯酸 / 103

作为辅酶 / 104

维生素B₁ / 104

维生素B₂ / 106

维生素B₆ / 107

维生素B₁₂ / 109

烟酸 / 110

泛酸 / 112

生物素 / 113

叶酸 / 115

作为抗氧化剂 / 116

维生素C / 116

维生素E / 118

类胡萝卜素 / 120

茄红素 / 121

多酚 / 123

类黄酮 / 124

异黄酮 / 125

儿茶素 / 126

辅酶Q₁₀ / 127

硒 / 129

调节肠道健康 / 130

乳酸菌 / 130

膳食纤维 / 132

寡糖 / 134

调节脂肪代谢和

糖代谢 / 135

肉碱 / 135

辣椒素 / 137

铬 / 138

木瓜酶 / 139

调节血脂水平 / 141

EPA、DHA / 141

植物固醇 / 142

共轭亚油酸 / 144

调节免疫力 / 145

乳清蛋白 / 145

乳铁蛋白 / 146

甲壳素 / 147

鲨烯 / 148

锌 / 149



第六章 保健功能食品 总动员



胚芽、种子、豆类 / 153

糙米 / 153
燕麦 / 154
荞麦 / 155
薏仁 / 157
黑豆 / 158
白花豆 / 159
葡萄籽 / 160

蔬菜、水果、薯类 / 161

芥蓝 / 161
苦瓜 / 162
姜 / 164
大蒜 / 165
洋葱 / 166
梅子 / 167
番石榴 / 168
蓝莓 / 169
红薯 / 170
紫薯 / 172
菊芋 / 173
魔芋 / 174

芦荟 / 176

菌类、藻类 / 177

黑木耳 / 177
海带 / 178
绿藻 / 179
螺旋藻 / 181

植物性油脂类 / 182

橄榄油 / 182
小麦胚芽油 / 184
芝麻油 / 185

药用植物类 / 186

冬虫夏草 / 186
高丽参 / 187
山人参 / 189
田七 / 190
艾草 / 191
杜仲 / 192
刺五加 / 193
板蓝根 / 194
车前草 / 195
银杏叶 / 196

桑叶 / 197

动物类 / 198

乌鸡 / 198
牡蛎 / 199
鳖 / 201
蜂胶 / 202
蜂王浆 / 204
蜂蜜 / 205
酸奶 / 207
奶酪 / 208

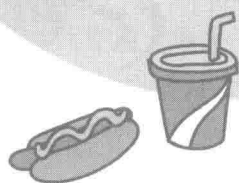
菌种类 / 209

纳豆菌 / 209
啤酒酵母 / 211
红曲 / 212

其他 / 213

黑醋 / 213
苹果醋 / 214
红茶 / 215

认识保健食品





什么是“保健食品”

保健食品，源于美国的“Dietary Supplement”，也就是“膳食补充剂”或“健康辅助食品”的意思。如果直译，“supplement”则是添加或是补充的意思，特别是补充不足或补足欠缺的含义。由此可知，“Dietary Supplement”常有补足日常膳食摄入不足的营养物质之意。

2005年我国在施行《保健食品注册管理办法（试行）》中将保健食品定义为：保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

国家食品药品监督管理总局于2016年2月26日发

布《保健食品注册与备案管理办法》，自2016年

7月1日起施行。国家食品药品监督管理总局负

责保健食品注册管理，以及首次进口的属于补

充维生素、矿物质等营养物质的保健食品备案

管理，并指导监督省、自治区、直辖市食品药

品监督管理部门承担的保健食品注册与备案相关

工作。根据原卫生部颁布的《保健食品管理办法》，

获得《保健食品批准证书》的食品准许使用卫生部规定的保健食品标志，

标志为天蓝色，为帽形，业界俗称“蓝帽子”，如下图所示。



为什么需要食用保健食品

普遍性饮食营养结构不均衡

现代社会，城市中的人们已经很难发生过去常见的如坏血病、脚气病、大脖子病等营养缺乏病了，大多数人都处于饱食状态，除非极度偏食或者需求量

增加很多才可能出现营养素缺乏的表现。但是，这并不意味着补充维生素和矿物质等营养物质已经完全没有必要了。事实上，总热量相对过剩，而必需微量营养物质不足的现状已经严重影响了现代人的饮食结构。换句话说，目前我们并不容易出现某一种营养素的绝对性缺乏，但是却容易发生相对性欠缺。长期如此最终对人体健康仍会产生不良影响。

随着现代社会生存竞争的加剧，生活节奏的加快，现代人的饮食充斥着越来越多的快餐食品、即食食品和外卖食品。看看我们自己和身边的人，经常不吃早餐，中午随便吃个汉堡或饼干，晚上又大鱼、大肉，啤酒加美食，夜宵再吃个烤肉串或汉堡等，完全不注意均衡营养。这使我们的膳食结构产生了很大的变化，并带来了营养结构的不均衡，经常热量过剩，却无法摄取到足够高质量的维生素与矿物质等必需微量营养物质。

食物的营养价值下降

如今我们常会听一些上了年岁的人说现在的菜都没有小时候的那种“纯正”味道了，本来是人工种植为主的农业变成了机械化作业；为了增加产量，大量甚至过量使用化学肥料及农药；温室栽培的技术让四季的蔬菜都能同时出现在餐桌上；为了让食物的颜色及形状更加鲜艳和漂亮，人们开始使用一些食用色素或药物；打破生物原有的繁殖规律，为促进早熟而开始使用各种激素类药物。



食材从收获、运送、超市陈列到保存在家里的冰箱内，这众多的环节花费了较长的时间，都会让营养素尤其是维生素和矿物质慢慢流失，导致其营养价值的损失。另外，不光是蔬菜，水果也大多在还未成熟时就被采摘并出售，其营养物质的积累还不充分，而畜禽与鱼类食品也因为抗生素及生长素的使用缩短了生长周期，肉质、口感、营养价值上有所改变，加上大气、江河湖海等环境污染的影响，很多食物的营养价值也像蔬菜一样，存在一定的下降。



“保健食品”与“食品”之间是什么关系

食品是人体每天必需的物质，食物最基本的功能是构成人体基本组织，供给人体活动所需热量，以及补给机体内营养物质。此外，食物通过其特有的味道、口感，还让人们享受到美食的乐趣。食物中含有的营养成分能提高人体的免疫功能，因此还担当着“调节机体状态”的角色。

譬如苹果，它可以为人体补充维生素C、糖类等营养物质，可以让人们享受到它的酸甜滋味及特有的香气，苹果中的可溶性膳食纤维（果胶）可以调整肠内环境、预防便秘，另外配合钾离子的功能，还能降低胆固醇及血压。其中，果胶的作用就是苹果的“保健作用”。

随着现代营养学对食物成分研究的不断深入，我们逐渐搞清楚了食物中何种成分具有何种作用，并可将某种成分应用到保健食品的研制开发中。



“保健食品”与“食品”“药品”的区别是什么

保健食品：是具有特定功效的食品。保健食品一般有规定的食用量及特定的食用范围。可以声称具有调节机体功能、预防某些特定疾病的发生或能够改善体质的作用，但不以治疗疾病为目的。仅通过口服使用，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害。

食品：是可供人类食用或饮用的物质，包括加工食品、半成品和未加工食品，不包括烟草或只作药品用的物质。食品的应用目的是为人们提供能量和营养成分，不强调特定的功能，没有服用量的要求，无特定的食用范围。

药品：是针对某种症状或病症，作为治疗疾病用的化学制品。利用天然或化学合成原料，且必须经过法定的临床实验与分析研究，采用严格的工业化程序制成，一般来说并不适合长期或大量服用，甚至存在各种药物的不良反应。此外，保健食品仅口服使用，而药品可以注射、涂抹等方法使用。



为什么不能声称“保健食品”具有某种疗效

根据《中华人民共和国药品管理法》对药品的定义：药品是指用于预防、治疗、诊断人的疾病，有目的地调节人的生理机能并规定有适应证或功能主治、用法和用量的物质。而保健食品的使用不得作为治疗疾病用途，否则就是违法。比如说同样是“维生素E”，如果用于“药品”时，则能以“消除疲劳、保护心脏、减轻皱纹或雀斑”等来表示其功效；但当其用作“保健食品”的某种成分时，则只能是“食品”，所以绝对不能宣称“对××有效”或是“可预防××”。

国家之所以会进行这样严格的规定，一个重要的原因就是消费者信赖的问题。由于我国规定处方药品不能进行大众媒体广告宣传，并且制造及售卖药品必须经过国家严格审查后才能得到批准。而保健食品首先是食品，所以会比药品更加容易进行生产制造、售卖，并且能够进行广告宣传。如果允许保健食品标识其具有某种疗效，那么有可能被消费者误认为是药品，从而过分依赖保健食品，可能贻误了接受正规科学医疗的机会。



“保健食品”与“药品”对人体的作用有何不同

药品对身体来说是一种异物，而保健食品却基本上是原本就存在于人体内或人体正常生理功能所需要的某种成分。换个说法，人体很难因为某种药品不足而患病，但却可能因为长期缺乏某种营养物质而引起一些身体不适的症状。由此可知，多数药品是人体患病之后用来治疗的工具，而保健食品则可以帮助身体不生病或者在健康的维持及促进上发挥非常重要的作用。

从另一个观点来看，药品能够直接抑制或攻击病因或病状，最常见的就是退烧或是降血压、血糖等对症疗法；而保健食品则是以调整机体功能、使机体的代谢系统保持平衡或是让血液循环顺畅等等，帮助身体用其自身的抗病能力去应对疾病。



如何正确选用保健食品

1. 检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号。
2. 检查保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号，生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性。
3. 食用保健食品要依据其功能有针对性地选择，切忌盲目使用。
4. 保健食品不能代替药品，不能将保健食品作为灵丹妙药。
5. 食用保健食品应按标签说明书的要求食用。
6. 保健食品不含全面的营养素，不能代替其他食品，要坚持正常饮食。
7. 不能食用超过所标示有效期和变质的保健食品。



保健食品的功能范围有哪些

目前我国批准受理的保健食品的保健功效有27种，包括增强免疫力、辅助降血脂、辅助降血糖、抗氧化、辅助改善记忆、缓解视疲劳、促进排铅、清咽、辅助降血压、改善睡眠、促进泌乳、缓解体力疲劳、提高缺氧耐受力、对辐射危害有辅助保护功能、减肥、改善生长发育、增加骨密度、改善营养性贫血、对化学性肝损伤的辅助保护作用、祛痤疮、祛黄褐斑、改善皮肤水分、改善皮肤油分、调节肠道菌群、促进消化、通便、对胃黏膜损伤有辅助保护功能等，这些均没有任何治疗疾病的作用。



保健食品标识和产品说明书上需要标示哪些内容

在选购保健食品时需注意，在产品标识和产品说明书上必须标示以下内容。

- 保健食品名称
- 保健食品标志与保健食品批准文号

- 净含量及固形物含量
- 配料
- 功能成分
- 保健作用
- 适宜人群
- 食用方法
- 日期标示
- 储藏方法
- 执行标准
- 保健食品生产企业名称与地址
- 特殊标识内容



各类人群的保健 食品清单

