



保健食品选购指南

BAOJIAN SHIPIN XUANGOU ZHINAN

TD13

主编 ·



中国轻工业出版社



保健食品选购指南

主编：王 林

编者：魏明峰 倪 方 戴昌芳

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健食品选购指南/王林主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2000. 4

ISBN 7-5019-2800-2

I. 保… II. 王… III. 疗效食品-选购-指南
IV. F768.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 15623 号

责任编辑: 李克力

策划编辑: 李克力 责任终审: 滕炎福 封面设计: 崔 云

版式设计: 丁 夕 责任校对: 方 敏 责任监印: 崔 科

※

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: //www. clip. com. cn

联系电话: (010) 65241695

印 刷: 三河市艺苑印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 4.875

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 7-5019-2800-2/TS·1698 定价: 9.80 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



主编简介

王林，1969年参军入伍即开始与医药打交道。先后就读于延边医学院药学专业，沈阳药学院药师提高班，北京医科大学营养与食品卫生学专业教学班，实习和进修于沈阳军区总医院、辽宁省药品检验所。曾工作于沈阳军区药材仓库，沈阳军区药品检验所，1985年起就职于国家卫生部食品卫生监督检验所。曾以第一作者发表过20多篇学术论文，撰写过多篇科普文章。主编出版过《药物快速分析数据资料手册》、《饮食卫生知识手册》。根据社会的需要，为了大众的健康和保健食品事业的发展，现又推出这本《保健食品选购指南》。

后 记

参加本书编写的作者王林、魏明峰、倪力同志现就职于国家卫生部食品卫生监督检验所。戴昌芳同志就职于广东省食品卫生监督检验所。本书倾注着他们为了提高大众的身体健康、为了国家保健食品事业的兴旺而尽一份力量的愿望和有限学识。目前,还未见到有此类模式的保健食品书籍面市,作者勇于在这方面作一尝试,主此肯定会存在着不妥与不足之处,敬请读者来函指正与探讨。

通讯地址:北京市朝阳区潘家园
南里7号

邮 编: 100021

编者

2000年2月

前 言

随着新世纪的到来,人们的生活水平逐渐提高,我国的膳食结构由温饱型向小康型过渡,人们已不满足于一日三餐,而是渴望吃到营养丰富、口感诱人,又有利于人体健康的食品。由于人们这种愿望的存在和食品科学技术的发展,保健食品的大量涌现就是很自然的事了。从某种意义上讲,保健食品的快速发展,是社会进步与文明程度的一种象征。从事实上看,保健食品在保持、促进人类健康和预防疾病方面确实有着明显的作用。

1996 年以前,我国的保健食品处于一种无序竞争状态,自说功能,真假难辨。从 1996 年起,国家对保健食品系统立法并大力整顿市场,我国的保健食品开始走上了健康发展之路。凡在产品标识、广告宣传上标出的保健功能,都必须以国家认定的实验室出据的实验报告为依据,而且是经卫生部批准的。到目前为止,经卫生部批准的保健食品已有 2000 多种品种,其中包括经我国认证符合我国规定的 200 多个进口保健食品。由于许多消费者对保健食品的总体情况、具体分类和保健名词不够了解,加上品种繁多而感茫然。本书就大众关心的问题,进行简洁易懂、图文并茂的介绍,以期对合理选用保健食品起到一定的参考作用。同时也是为了中华保健事业的兴旺而尽一份力量。由于作者学识有限,书中肯定会存在着不妥与不足之处,敬请读者批评指正。

本书在编写过程中,得到数位专家的指点,李小芳等诸

位同事对本书的编写和部分文稿措辞提出宝贵意见，中国轻工业出版社的李克力对本书的出版给以大力支持，在此一并表示感谢！

作 者

2000 年 2 月

中国轻工业出版社部分食品图书目录

一、《大众饮食疗法》系列

肥胖症的饮食疗法	16.00 元
贫血症的饮食疗法	16.00 元
糖尿病的饮食疗法	16.00 元
肝脏病的饮食疗法	16.00 元
心脏病的饮食疗法	16.00 元
肾脏病的饮食疗法	16.00 元
高脂血症的饮食疗法	16.00 元
胃 十二脂肠的饮食疗法	16.00 元
高血压 动脉硬化的饮食疗法	16.00 元
胆石症 胰腺炎的饮食疗法	16.00 元

二、《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元

消除头发皮肤烦恼 100 法 10.00 元

三、《健康饮食》系列

胡萝卜素与防癌	10.00 元
纤维素与防成人病	10.00 元
钙质与防骨质疏松	15.00 元
维生素与防衰老	15.00 元
维生素与美容健康	15.00 元
铁质与防贫血	15.00 元
自己动手学烹饪	25.00 元
健康美食——大蒜	15.00 元
健康美食——红酒	15.00 元
健康美食——咖啡	15.00 元
健康美食——鲜果汁	10.00 元

四、《养生保健要诀》丛书

四季养生要诀	12.00 元
抗衰老要诀	18.00 元
养颜美发要诀	16.00 元
妇女保健要诀	16.00 元
少年儿童保健要诀	22.00 元
心理保健要诀	18.00 元
养脑补脑健脑要诀	11.00 元
大众食疗方	15.00 元
常见病的饮食疗法	17.50 元
食物相克与饮食宜忌	13.20 元
常见病的果蔬汁调理	10.00 元

目 录

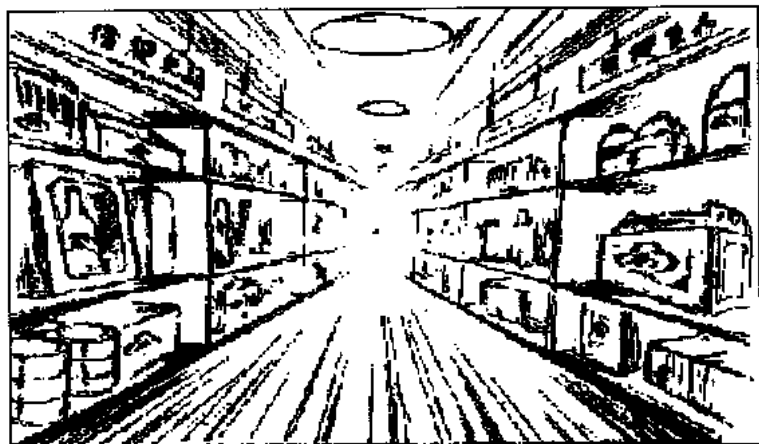
第一部分 保健食品概述	1
一、保健食品的由来.....	2
二、保健食品的益处与特点.....	4
三、保健食品的功能种类分布.....	5
第二部分 根据不同人群选择保健食品	7
一、中老年人适宜的保健食品.....	8
二、青壮年人群适宜的保健食品.....	13
三、儿童和青少年适宜的保健食品.....	17
四、孕妇与乳母适宜的保健食品.....	22
五、婴儿适宜的保健食品.....	23
六、高血糖人群适宜的保健食品.....	24
七、高血脂人群适宜的保健食品.....	25
八、高血压人群适宜的保健食品.....	28
九、肥胖人群适宜的保健食品.....	29
十、缺氧人群适宜的保健食品.....	32
十一、接触放射线人群适宜的保健食品.....	34
第三部分 根据不同功能选择保健食品	37
一、调节免疫功能类.....	38
二、延缓衰老功能类.....	44
三、改善记忆功能类.....	46
四、促进生长发育功能类.....	47

五、抗疲劳功能类	48
六、减肥功能类	50
七、耐缺氧功能类	50
八、抗辐射功能类	51
九、抗突变功能类	52
十、调节血脂功能类	53
十一、调节血糖功能类	55
十二、调节血压功能类	56
十三、改善胃肠道功能类	56
十四、改善睡眠功能类	58
十五、改善营养性贫血功能类	59
十六、对化学性肝损伤有保护作用功能类	60
十七、促进泌乳功能类	61
十八、美容功能类	61
十九、改善视力功能类	63
二十、促进排铅功能类	63
二十一、清咽润喉功能类	64
二十二、辅助抑制肿瘤功能类	65
二十三、改善骨质疏松功能类	66
二十四、营养素补充剂类	68
二十五、组合式多功能类	71
 第四部分 保健食品功能因子和功效成分介绍	73
一、双歧杆菌与乳酸菌	74
二、地龙蛋白	75
三、多不饱和脂肪酸	76
四、多糖	77

五、低聚糖	78
六、糖苷（皂甙）	79
七、芦荟	79
八、松果体素	80
九、茶多酚	81
十、黄酮	81
十一、蜂蜜和蜂王浆	82
十二、磷脂（类脂）	83
十三、螺旋藻	83
十四、维生素和矿物质	84
十五、既是药品又是食品的品种名录	86
 第五部分 卫生部批准公布的保健食品名单及功能	89
一、国产保健食品	90
二、进口保健食品	138
 第六部分 保健食品选购中的注意事项及网际检索	143

第一部分

保健食品概述



一、保健食品的由来

我国是保健食品起源最早的国家之一，自古就有食疗、食补、食养的理论并在民间广为实践，只是不叫“保健食品”，而叫“食疗食品”、“补品”、“养生食品”等，在加工上是一些传统的方法，局限于作坊式的生产和一家一户的制作。随着科学技术的进步和现代化食品加工业的迅速发展，保健食品的生产出现了规模化、加工现代化的趋势。20世纪70年代，保健食品一词开始出现，保健食品被广为宣传。80年代，人们的生活水平有了较大的提高，市场购买力旺盛，并对保健食品开始青睐，保健食品市场出现火爆。与此同时，各式各样的保健食品蜂拥而至，产品功能无所不包，不合理的产品配方和夸大的广告宣传随处可见，甚至有些对人体有着潜在性危害的产品也夹杂其中，消费者在感受现代科技给人类带来文明的同时，也领略了上当受骗的滋味。90年代，我国政府投入了大量的人力和物力，进行市场调研，建立保健食品的实验与验证模型，制定相关标准、检测程序与管理办法，对市场上存在的保健食品进行大规模的筛选，在国家管理机关、科研机构和生产企业的共同努力下，我国的保健食品开始走向健康发展之路。目前，我国保健食品的功能实验设计模型、检测方法等都已达到了较高的水平，有些甚至超过了发达国家。有不少申请进入我国的境外保健食品，经实验，检测不到所宣称的保健功能。

从1996年开始，凡在中国市场销售的保健食品，必须经过严格的审批程序并由国家卫生部批准。到现在，我国已

批准可以在市场上销售的保健食品已有 2000 余种，其中包括批准通过的可以在中国市场销售的 200 多种进口产品。

在世界范围内，对现代意义上的保健食品的开发与利用，都是近几十年来的事情。不同的国家对保健食品的称谓不太一样，有叫健康食品的、也有叫功能食品的、还有叫特殊营养食品的。而保健食品一词，显得更为合理与贴切。有文献报道，美国现有 15000 余种、日本有 3000 余种、德国有 2500 余种保健食品。世界上许多国家都在继续努力拓展这一领域。

在我国，对保健食品的审批是相当严格的。要想获得一个保健食品的批准文号可不是件容易的事。首先要求申报单位自己提出所报产品具有的功能，交由国家卫生部认定的功能学实验机构来验证。目前，被认定的功能学实验机构有 31 个（见表 1-1），当其中某一功能学实验机构经动物和人体实验证明某一产品具有所要申报的功能后，再进行（有时同时进行）产品安全性试验（主要检测如果人们长期食用该产品是否会产生毒副作用）、产品卫生学试验（主要检测产品的卫生指标是否符合要求）、产品稳定性试验（主要测定产品在保质期内各项卫生指标和功效成分是否稳定）。当所有实验数据齐全后，产品申报单位要将各项检测结果、产品的配方、生产工艺、质量标准、包装设计、产品说明书、资料文献等装订成册后上报当地省级卫生行政部门，由当地省级卫生行政部门组织省级专家评审委员会对申报的材料进行初审，初审合格后，上报国家卫生部，国家卫生部再组织国家级的专业评审委员会对初审合格的产品进行终审。最后，国家卫生部根据评审委员会的意见，对合格的产品发布行政通告，公布批准名单。

表 1-1 国家卫生部认定的功能学实验机构

卫生部食品卫生监督检验所 (国家保健食品检测中心和功能实验室检测质量控制单位)	北京联合大学应用文理学院保健食品功能检验中心
广东省卫生防疫站	福建省卫生防疫站
广西壮族自治区卫生防疫站	四川省卫生防疫站
上海市卫生防疫站	湖北省卫生防疫站
江苏省卫生防疫站	北京医科大学
北京市卫生防疫站	山东省卫生防疫站
中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所	哈尔滨医科大学
南京医科大学营养与食品科学技术研究所	华西医科大学公共卫生学院
黑龙江省卫生防疫站	河南省卫生防疫站
河北省卫生防疫站	天津市食品卫生监督检验所
南京铁道医学院	湖南省卫生防疫站
辽宁省食品卫生监督检验所	陕西省卫生防疫站
吉林省卫生防疫站	浙江省卫生防疫站
同济医科大学保健食品功能学检测中心	山东医科大学卫生分析测试中心
重庆卫生防疫站	上海医科大学
上海铁道医学院	

每个检验机构可进行的功能学检测项目不尽相同,有的可进行多项功能学检测,有的被认定仅可进行几项功能学检测,根据质量控制的情况和技术的发展,检验机构和检验项目在不断调整之中。

进口保健食品获得批准文号的程序与国产保健食品的程序差不多,只是所有样品需要送到国家保健食品检测中心——卫生部食品卫生监督检验所进行各项检测。

二、保健食品的益处与特点

(1) 保健食品的社会效益和经济效益十分显著。有资料

显示,由于保健食品的应用,大大降低了医疗费用的支出,而降低的这些医疗费用,远远高于保健食品的投入费用。

(2) 保健食品既不是七分功效三分毒、用于治疗疾病的药品,也不是普普通通用于充饥的食品,而是由天然营养成分和特殊活性物质所构成的、对人体具有某种或多种特定功能的食品。在这些保健食品中,有些是保护机体的正常功能,有些是促进机体功能的正常或超常发挥,有些是延缓机体各项功能的下降趋势,有些是调节机体出现的不正常生理指标,有些是对抗或抑制外界不良因素对机体的侵害,有些是作为某些疾病治疗过程中或身体康复过程中的良好辅助食品,有些是改善生理上的不适状态,有些是增强机体的应激能力,有些产品还具有美容功能。总之,保健食品的益处是很多的,随着保健食品功能的开发与增加,其益处也在增加,随着保健食品应用范围的扩大与实践的深入,人们会总结出许多更有意义的理论来进一步指导实践。

(3) 保健食品的一大特点是适宜于特定的人群,有些保健食品的适宜人群范围宽一些,有些则更加具有针对性。我国保健食品的保健功能,正朝着满足于各类人群之需要的方向发展与完善,人人都可根据本身的生理、生活或工作需要而找到与自己相关的保健食品。

三、保健食品的功能种类分布

凡是保健食品都有一种或一种以上的保健功能。在我国,目前已经国家卫生部批准的保健食品的保健功能有 24 种,为了便于了解和记忆,可以归纳为:三抗、三促、四调

节、六个改善、七种特定功能和营养素补充剂类。具体如表 1-2 所示。

表 1-2 保健食品的功能种类

抗疲劳功能	改善记忆功能	延缓衰老功能
抗辐射功能	改善视力功能	耐缺氧功能
抗突变功能	改善睡眠功能	减肥功能
促进生长发育功能	改善营养性贫血功能	美容功能
促进排铅功能	改善骨质疏松功能	清咽润喉功能
促进泌乳功能	改善胃肠道功能：	辅助抑制肿瘤功能
调节血脂功能	1. 促进消化吸收	对化学性肝损伤有保护作用
调节血压功能	2. 调节肠道菌群	营养素补充剂类
调节血糖功能	3. 润肠通便	
调节免疫功能	4. 保护胃粘膜	

除以上功能外，在卫生部批准的保健食品中，有少量产品还被批准了具有以下某种功能：抗氧化功能，升高白细胞功能，预防白细胞降低功能，改善微循环功能，防龋护齿功能。

随着人们生活质量的提高、工作环境的改变、生理上的多种需求以及科学技术的发展，保健食品的功能种类还在不断地增加与完善。