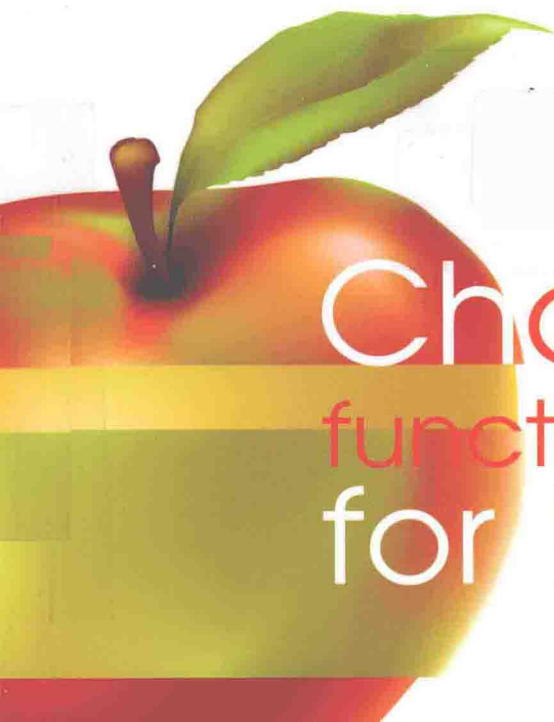


科学食用 保健康

——保健食品的选择

国家食品药品监督管理局 组织编写
北京市惠民医药卫生事业发展基金会



Choose right
functional food
for health

中国医药科技出版社

科学食用 保健康

——保健食品的选择

国家食品药品监督管理局 组织编写
北京市惠民医药卫生事业发展基金会



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学食用保健康：保健食品的选择/国家食品药品监督管理总局，北京市惠民医药卫生事业发展基金会组织编写. —北京：中国医药科技出版社，2015. 2
ISBN 978 - 7 - 5067 - 7275 - 4

I. 科… II. ①国… ②北… III. ①疗效食品 - 基本知识 IV. ①TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 016978 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{3}{4}$

字数 181 千字

版次 2015 年 2 月第 1 版

印次 2015 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7275 - 4

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

总 策 划 边振甲 惠鲁生

主 编 葛可佑 高思华

副 主 编 童 敏 张 晶

专家顾问 (以姓氏笔画为序)

马冠生 王 玉 王 淳 王跃生 杨月欣

李可基 李先荣 罗雪云 荫士安 钟赣生

徐贵发 高学敏 葛文津 程义勇 蔡美琴

编 委 (以姓氏笔画为序)

毛振宾 邓少伟 白 鸿 邢 勇 李云峰

陈少洲 张晋京 周素娟 宛 超 郭海峰

高 峰 董诗源

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 茜 刘 佳 刘 霁 刘洪宇 刘维佳

杨 飞 李怡文 李晓明 李雅慧 佟 娜

余 超 张 慧 张晓娜 畅 奇 周佩云

赵启飞 赵洪静 柳海燕 姜 雨 夏立营

钱丽丽 奚胜艳 萨 翼 赖建强 蔡铁全

随着社会经济的发展，人民生活水平的提高，人们对于健康的关注也日益增强。以传统中医养生理论为主要基础的功能食品和以营养素补充为基础的膳食补充剂组成的保健食品，已成为公众追求健康的主要消费选择。我国的保健食品发展始于 20 世纪 80 年代，直到 1995 年颁布《中华人民共和国食品卫生法》，才确定了保健食品的法律地位。近年来，在各级保健食品监管部门的共同努力下，保健食品监管工作取得了积极的进展，保健食品安全保障水平逐步提高。但同时应当看到，当前保健食品市场上还存在不少问题，各种违法违规行为屡有发生，质量安全事件也时有曝光，特别是减肥、辅助降血糖等功能保健食品违法添加药品、普通食品声称保健功能的现象非常普遍。胶囊剂、片剂等形态的其他食品与保健食品产生混淆，消费者难以区分，这也在一定程度上给保健食品市场带来混乱。市场上产品质量良莠不齐，虚假、夸大宣传误导了消费者，使人们对保健食品的认识及选择产生误区。

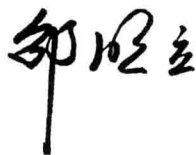
2009 年颁布实施了《中华人民共和国食品安全法》，明确要求国家对保健食品实行严格监管。为做好保健食品监管工作，国家食品药品监督管理总局在立法调研、配套规章、技术规范、标准

完善及产品审批、强化市场监管等诸多方面做了大量工作的基础上，紧紧抓住向公众进行科普宣传教育这一中心环节，立项开展“科学食用保健食品”科普宣教活动，以推动保健食品知识的广泛普及。并委托以“关注民生、促进健康”为宗旨的北京市惠民医药卫生事业发展基金会组织编写《科学食用保健康——保健食品的选择》一书，配合《保健食品监督管理条例》的宣传贯彻，在全国大中城市有计划、广覆盖地进行全员培训。

北京市惠民医药卫生事业发展基金会十分重视该书的编写工作，邀请了保健食品领域的营养、中药、微生物、临床等各方面权威专家进行编写，按照权威性、系统性与普及性的原则，有针对性地回答了保健食品的认识及选用问题；用通俗、易懂的语言，按功能分类，全面地阐述了如何科学、合理地选择、食用保健食品。该书的出版必将对提升公众对保健食品的理性消费水平，促进保健食品行业的持续健康发展有积极的推动作用，对配合国家食品药品监督管理局强化监管、保证使用安全具有十分重要的现实意义。

健康是人类永恒的追求。保健食品是与人体健康密切相关的产品，保证保健食品安全，保障广大人民群众身体健康不仅是政府监管部门的责任，也是全社会的共同责任。我们相信，中国的保健食品产业在社会各界共同努力下，一定会有一个美好的未来。

特此作序。



2014 年 7 月

前言

保健食品在我国的发展始于 20 世纪 80 年代，1993 ~ 2000 年进入高速发展阶段，到 2011 年，产值达到了 2600 多亿元，市场发展迅猛。国家相关管理部门在 1995 年颁布的《中华人民共和国食品卫生法》中，确定了保健食品的法律地位；1996 年《保健食品管理办法》和 2005 年《保健食品注册管理办法（试行）》的颁布实施，形成了保健食品审批制度，对市场的规范和成熟起到了良好的推进作用。随着市场的成熟，公众知识水平的不断提高及对自身健康的关注度不断上升，对优秀产品的需求也不断增高。如何指导消费者科学、合理食用保健食品是迫切需要解决的问题。这是由于：一方面，保健食品从一个新生事物发展到具有成熟的市场，从技术、政策、监管等多个层面均是一个不断完善的过程；另一方面，是权威性指导资料的缺乏，使消费者受到了不良市场行为的误导。因此，编制指导性材料，向公众普及保健食品相关知识，提升公众对保健食品的认识及消费水平，是促进保健食品市场持续健康发展的一个重要环节。

国家食品药品监督管理总局作为政府直接管理部门，致力于

对保健食品市场的规范与完善，特别是在 2009 年颁布实施了《中华人民共和国食品安全法》，明确要求对保健食品实行严格监管之后，在立法调研、配套规章、技术规范、标准完善及产品审批、强化市场监管等诸多方面做了大量工作。同时，也抓住向公众进行科普宣传教育，提升消费者辨识能力这一环节，立项开展“科学食用保健食品”科普宣教活动，委托以“关注民生、促进健康”为宗旨的北京市惠民医药卫生事业发展基金会组织编写《科学食用保健康——保健食品的选择》一书。

北京市惠民医药卫生事业发展基金会作为关注公众医药卫生健康事业的非政府组织，在国家食品药品监督管理局指导下，组织保健食品领域的权威专家参与编写，按照权威性、系统性、普及性的编写宗旨，认真实施本书的编写工作。本书着重对保健食品的认识及选用问题进行回答，包括功能诠释、产品分类、不同人群选择原则等几部分内容，用通俗、易懂的语言，全面地阐述了如何科学、合理的选用保健食品。

《科学食用保健康——保健食品的选择》的出版必将对提升公众对保健食品的理性消费水平，促进保健食品行业的持续健康发展有重要的现实意义，也是国家食品药品监督管理局强化履行政府职能的重要举措。

编 者
2014 年 7 月

目录

第一章 总论	1
第一节 保健食品基本常识	2
一、保健食品基本概念	2
二、保健食品与普通食品、药品（OTC）的区别	4
第二节 我国保健食品的发展与管理	9
一、保健食品发展历史沿革	9
二、保健食品产业现状与审批监管情况	14
第三节 世界主要国家和地区保健食品的发展与管理	20
一、日本	21
二、美国	22
三、欧盟	24
四、加拿大	26
五、东盟	27
第二章 正确认识保健食品	29
第一节 特定保健功能声称	30
一、增强免疫力	30
二、辅助降血脂	34

三、辅助降血糖	38
四、抗氧化	42
五、辅助改善记忆	49
六、缓解视疲劳	53
七、促进排铅	57
八、清咽	62
九、辅助降血压	65
十、改善睡眠	69
十一、促进泌乳	74
十二、缓解体力疲劳	79
十三、提高缺氧耐受力	82
十四、对辐射危害有辅助保护功能	86
十五、减肥	91
十六、促进生长发育	95
十七、增加骨密度	98
十八、改善营养性贫血	101
十九、对化学性肝损伤有辅助保护功能	105
二十、祛痤疮	109
二十一、祛黄褐斑	114
二十二、改善皮肤水分	118

二十三、改善皮肤油分	124
二十四、调节肠道菌群	127
二十五、促进消化	131
二十六、通便	136
二十七、对胃黏膜损伤有辅助保护功能	141
第二节 营养素补充剂	145
一、基本概念	145
二、维生素、矿物质概述	147
三、营养素补充剂产品维生素和矿物质的种类和用量	160
第三章 科学选择保健食品	163
第一节 保健食品选用的基本原则	164
一、选择保健食品的必要性	165
二、选择保健食品的适用性	165
第二节 不同人群如何合理选择保健食品	167
一、特殊人群生理特征及营养、健康	167
二、如何选择适于少年儿童的保健食品	178
三、如何选择适于孕妇、乳母的保健食品	180
四、如何选择适于中老年人的保健食品	182
五、如何根据职业选择保健食品	184

第三节 了解标签说明书信息合理选择保健食品	190
一、保健食品标签、说明书介绍	190
二、如何根据功能声称选择保健食品	202
三、如何根据功效成分（标志性成分）选择保健食品	205
四、如何根据适宜人群、不适宜人群及注意事项选用保健食品 ...	216
五、如何选择适合的保健食品形态与剂型	219
第四节 合理选择适宜的益生菌类保健食品	221
一、益生菌基本常识	221
二、我国保健食品可用的益生菌	223
第四章 依法维护消费者权益	227
第一节 正确识别保健食品	229
一、如何辨别真假保健食品	229
二、如何选购正规保健食品	231
第二节 理性对待保健食品宣传	232
第三节 科学消费，依法维权	236
一、向工商行政部门举报	236
二、向食品药品监管部门投诉	237
三、向公安机关报案	237
四、向法院起诉	238

第一章

总论

第一节

保健食品基本常识

一、保健食品基本概念

（一）什么是保健食品

顾名思义，保健食品首先是食品，其次应该具有保健功能，它是经过国家有关部门的科学评价和注册批准，并颁发证书的一类产品。

2005 年 7 月施行的《保健食品注册管理办法（试行）》规定，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。2009 年 6 月施行的《中华人民共和国食品安全法》规定，国家对声称具有特定保健功能的食品实行严格监管。

保健食品是一类特殊的食品，配料中可以使用食品原料、食品添加剂等。同时，为保证其具有保健功能，也可以使用相关法规允许作为保健食品原料的物质。

保健食品具有并声称一些特殊的生理调节功能。这些功能声称的范围和名称用语经历了一个逐渐变化的过程，但始终是受到严格的管理和限定的。目前允许注册申请的特定保健功能有 27 项，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、对化学性肝损伤有辅助保护功能、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。

目前，我国将补充维生素和矿物质的营养素补充剂纳入了保健食品管理，同样采用注册管理。

（二）不要混淆“保健食品”与“保健品”

面对市场上存在的各种“保健品”和保健食品，消费者完全有必要学会辨别什么是合法的保健食品。所谓“保健品”，是一种民间称谓，泛指各种声称对人体具有保健功能的产品，其中包括一些普通食品。“保健品”和“保健食品”最大的区别在于产品所声称的保健功能是否符合国家规定，并经国家行政主管部门注册批准。市场上的“保健品”五花八门，声称的保健功能更是无奇不有，有很多已经超越了国家允许的范围，甚至伪装成药品，大肆宣传对疾病的治疗作用。而合法的保健食品受到国家法规的约束，经过一定的科学评价，其功能作用的宣传也受到严格限制。

保 健 食 品

小贴士

《中华人民共和国食品安全法》第五十一条规定：国家对声称具有特定保健功能的食品实行严格监管。有关监督管理部门应当依法履职，承担责任。具体管理办法由国务院规定。声称具有特定保健功能的食品不得对人体产生急性、亚急性或者慢性危害，其标签、说明书不得涉及疾病预防、治疗功能，内容必须真实，应当载明适宜人群、不适宜人群、功效成分或者标志性成分及其含量等；产品的功能和成分必须与标签、说明书相一致。

由于对两者认识的混淆，目前，公众对规范的保健食品存在一定

的误解，甚至延伸到对国家有关政策的质疑，违背了现有的科学认识。

（三）保健食品的标志

保健食品的标志如下图，其中所标示的批准文号可以分别在国家卫生和计划生育委员会和国家食品药品监督管理总局的网站上查到。



卫食健字（年份）第***号
中华人民共和国卫生部批准
2003年以前的国产保健食品
批准文号、保健食品标识



卫食健进字（年份）第***号
中华人民共和国卫生部批准
2003年以前的进口保健食品
批准文号、保健食品标识



国食健字G200 *****
国家食品药品监督管理局批准
2004年以后的国产保健食品
批准文号、保健食品标识



国食健字J200 *****
国家食品药品监督管理局批准
2004年以后的进口保健食品
批准文号、保健食品标识

二、保健食品与普通食品、药品（OTC）的区别

小贴士

普通食品

指供人类食用的，不论是加工的、半加工的或未加工的任何物质，包括饮料、胶姆糖，以及在食品制造、调制或处理过程中使用的任何物质；但不包括化妆品、烟草或只作药物用的物质。

——国际食品法典委员会

保健食品、普通食品、药品三者之间存在着一定的关联，但又有着本质的区别。

小贴士

药 品

《中华人民共和国药品管理法》中对于药品的定义为：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功能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质，包括中药材、中药饮片、中成药、化学原料药及其制剂、抗生素、生化药品、放射性药品、血清、疫苗、血液制品和诊断药品等。

食品，是指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品，但是不包括以治疗为目的的物品。普通食品没食用人群限定，为人体生长发育、新陈代谢提供营养，对食用量一般不作规定。

保健食品是食品的一个特殊种类，介于食品与药品之间，适宜特定人群食用，具有调节人体功能的作用，但不能治疗疾病，长期使用对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害，对食用量有所规定。



药品是用于预防、治疗、诊断疾病的物质。有明确的治疗目的，并有确定的适应证和功能主治，允许存在一定的副作用，有规定的使用剂量和使用期限。