

科学认识 保健食品

北京协和医院营养科
李宁 陈伟 主编

1 具有特定保健功能

2 以补充维生素、矿物质为目的

3 适宜于特定人群食用

4 具有调节机体功能

5 不以治疗疾病为目的

6 对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害

肥胖病



体脂率



男性

15.0%
~
25.0%



女性

20.0%
~
30.0%

对策



- 限制热量
- 摄入维生素和锌等矿物质
- 严格控制饮酒量和酒的种类

脂肪肝



症状

多无自觉症状，或仅有轻度疲乏、食欲不振、腹胀、暖气、肝区胀满、转氨酶升高、肝脏肿大等

对策



- 定期检查肝功能
- 充分摄取优质蛋白
- 限制脂肪和胆固醇摄入
- 及时补充维生素和矿物质

中国医药科技出版社

科学认识 保健食品

北京协和医院营养科

李宁 陈伟 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

目前,用保健食品(保健)养生已成为新趋势。保健食品虽不是药品,但可以通过补充营养、调节机体功能,发挥其特定的保健功效,有助于保持身体健康。因此,科学认识保健食品显得尤为重要。

本书通过认识保健食品、各类人群的保健食品清单,解答了大家对保健食品的众多疑问,并针对生活习惯病、日常健康困扰给出了保健营养对策。同时,保健营养物质档案和常用保健食品名单可以让读者认识保健食品的具体成分所起作用、如何选用适合自己的保健食品。本书适合广大“志在”养生保健的读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

科学认识保健食品 / 李宁, 陈伟主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5214-0189-9

I. ①科… II. ①李… ②陈… III. ①疗效食品—基本知识 IV. ①TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 074402 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

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 11

字数 132 千字

版次 2018 年 7 月第 1 版

印次 2018 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0189-9

定价 39.00 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

随着现代社会竞争的加剧，生活节奏的加快，人们的饮食充斥着越来越多的快餐食品、外卖食品和即食食品，例如，很多人经常不吃早餐，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。这种不良饮食习惯使人们的膳食结构也产生了很大变化，经常热量过剩，但机体所需要的营养素不能完全从日常饮食中获得。因此，越来越多的人想通过吃保健食品来补充摄入不足的营养物质，改善机体的不良健康状态，增强免疫力。但是面对市面上种类繁多的保健食品，怎样才能选择适合自己的？怎么吃才能达到保健营养的效果呢？

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种具有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，原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。

生活节奏的逐渐加快以及人们对自身健康越来越注重，保健食品的应用越来越广泛。保健食品将成为未来我国最重要的食品类消费品之一。因此，科学认识保健食品显得尤为重要。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。但值得注意的是，保健食品首先是“食品”，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而“存在”的，因此当身体患病时，建议在

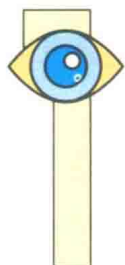
专业医生的指导下进行治疗调理。

本书首先通过认识保健食品、各类人群的保健食品清单，解答了大家对保健食品的众多疑问，指导大家科学认识保健食品。其次，针对肥胖病、脂肪肝、糖尿病等生活习惯病，以及办公室综合征、空调综合征、胃痛等日常健康困扰状态，本书给出了保健营养对策。最后，保健营养物质档案和常用保健食品名单可以让读者认识保健食品的具体成分所起作用、如何选用适合自己的保健食品，如保健食品宣传中经常会见到的大豆异黄酮、软骨素、DHA、EPA 等看似很深奥的保健成分都具有哪些功效、怎样摄取更有效以及注意事项等。希望通过本书的介绍，大家可以更科学地认识保健食品，更理性地进行保健食品消费，更安全地选用保健食品。

编者

2018年2月

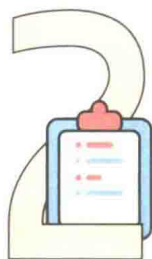
Part



认识保健食品

- 什么是“保健食品” / 2
- 保健食品与其他食品的区别 / 3
- 保健食品可以代替药品吗 / 3
- 为什么需要食用保健食品 / 4
- 如何区别保健食品、食品、药品 / 5
- 正确识别保健食品 / 6
- 我国允许注册申请的特定保健功能有哪些 / 6
- 哪些内容需要标示在保健食品标识和产品说明书上 / 8
- 辨别保健食品真假有七招 / 9
- 保健食品宣传和广告中的“虚假”问题 / 10
- 揭露保健食品骗局 / 11
- 保健食品消费常见的误区 / 12

Part



各类人群的保健食品清单

- 保健食品选择三原则 / 14
- 儿童应该如何补充保健食品 / 15
- 最容易出现饮食困惑的青春期的该怎么补 / 16
- 中青年保持健壮体魄的保健秘诀有哪些 / 17
- 年轻女孩如何补养更健康 / 18

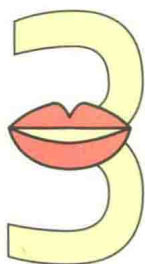
30岁白领丽人如何保持营养平衡 / 19

更年期女性应该怎样保养 / 20

更年期男性应该怎样保养 / 21

老年人如何摄取保健食品 / 22

Part



预防生活习惯病 保健食品这样吃

肥胖病 / 24

脂肪肝 / 25

动脉粥样硬化 / 26

心血管病 / 27

脑中风 / 28

高血压病 / 29

糖尿病 / 30

痛风 / 31

胃溃疡 / 32

慢性胃炎 / 33

Part



改善日常健康困扰状态的营养保健攻略

世界卫生组织关于

健康的定义 / 36

减肥综合征 / 37

办公室综合征 / 38

空调综合征 / 39

计算机综合征 / 40

易感冒 / 41

易上火 / 42

口腔溃疡 / 43

口臭 / 44

食欲低下 / 45

胃痛 / 46

便秘 / 47

腹泻 / 48

尿频 / 49

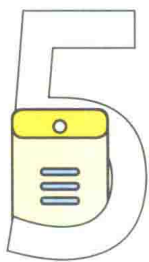
肩膀酸痛 / 50

腰痛 / 51

视疲劳 / 52

- 贫血 / 53
浮肿 / 54
脱发 / 55
痛经、月经不调 / 56
性功能减退 / 57
疲倦 / 58
失眠 / 59
焦虑 / 60
心情沮丧 / 61

Part



保健营养物质档案

构成人体基本成分 / 64

- 核酸 / 64
氨基酸 / 65
多肽类 / 66
蛋白质 / 67
卵磷脂 / 68
软骨素 / 69
透明质酸 / 70
葡萄糖胺 / 71
胶原蛋白 / 72
钙 / 73
铁 / 74
镁 / 75
维生素 A / 76
维生素 D / 77
维生素 K / 78
叶黄素 / 79

花生四烯酸 / 80

作为辅酶 / 81

- 维生素 B₁ / 81
维生素 B₂ / 82
维生素 B₆ / 83
维生素 B₁₂ / 84
烟酸 / 85
泛酸 / 86
生物素 / 87
叶酸 / 88

作为抗氧化剂 / 89

- 维生素 C / 89
维生素 E / 90
类胡萝卜素 / 91
多酚 / 92

类黄酮 / 93

异黄酮 / 94

儿茶素 / 95

辅酶 Q₁₀ / 96

硒 / 97

调节肠道健康 / 98

乳酸菌 / 98

膳食纤维 / 99

寡糖 / 100

调节脂肪代谢和糖代谢 / 101

肉碱 / 101

辣椒素 / 102

铬 / 103

木瓜酶 / 104

调节血脂水平 / 105

EPA、DHA / 105

植物固醇 / 106

共轭亚油酸 / 107

调节免疫力 / 108

乳清蛋白 / 108

乳铁蛋白 / 109

甲壳素 / 110

鲨烯 / 111

锌 / 112

Part



保健功能食品总动员

胚芽、种子、豆类 / 114

糙米 / 114

燕麦 / 115

荞麦 / 116

薏仁 / 117

黑豆 / 118

白花豆 / 119

葡萄籽 / 120

蔬菜、水果、薯类 / 121

芥蓝 / 121

苦瓜 / 122

姜 / 123

大蒜 / 124

洋葱 / 125

梅子 / 126

番石榴 / 127

蓝莓 / 128

红薯 / 129

紫薯 / 130

菊芋 / 131

魔芋 / 132

芦荟 / 133

菌类、藻类 / 134

黑木耳 / 134

海带 / 135

绿藻 / 136

螺旋藻 / 137

植物性油脂类 / 138

橄榄油 / 138

小麦胚芽油 / 139

芝麻油 / 140

药用植物类 / 141

冬虫夏草 / 141

高丽参 / 142

山人参 / 143

田七 / 144

艾草 / 145

杜仲 / 146

刺五加 / 147

板蓝根 / 148

车前草 / 149

银杏叶 / 150

桑叶 / 151

动物类 / 152

乌鸡 / 152

牡蛎 / 153

鳖 / 154

蜂胶 / 155

蜂王浆 / 156

蜂蜜 / 157

酸奶 / 158

奶酪 / 159

菌种类 / 160

纳豆菌 / 160

啤酒酵母 / 161

红曲 / 162

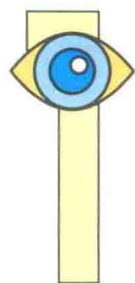
其他 / 163

黑醋 / 163

苹果醋 / 164

红茶 / 165

Part



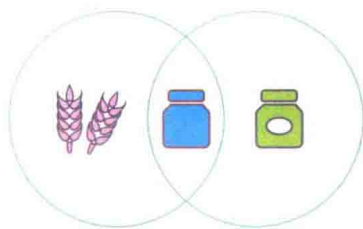
认识保健食品



什么是“保健食品”



保健食品与其他食品的区别



保健食品是食品的一个特殊种类，
介于其他食品和药品之间。

保健食品可以代替药品吗

不可以！

- 1 保健食品是介于食品和药品中间的一类产品，有些成分是药食同源的中草药，可能会具有一定的调理功效，但是当作药品来吃肯定是不行的。
- 2 保健食品的主要用处在于补充、调理、预防，但不是治疗。



注意：有些无良商家大肆鼓吹保健食品的所谓治疗功效，打出虚假的招牌来欺骗消费者，大家千万不能相信这些！这不仅仅会浪费大量金钱，更有可能耽误病情！



为什么需要食用保健食品

1. 普遍性饮食营养结构不均衡

● 现代人生活节奏快、精神常处于紧张状态，对一些营养素的需要量发生变化

● 很多人有睡眠不足或失眠，需要进行营养补充及调整

● 缺少光照的室内工作及长时间使用电脑，会造成一些营养物质的缺乏

2. 食物营养价值下降

- 大量甚至过量使用化学肥料及农药
- 使用一些食用色素或药物
- 使用各种激素类药物
- 食物的收获、运送、保存周期过长，营养素流失
- 采摘并出售未成熟作物，营养物质积累不充分
- 生产过程中使用抗生素及生长素等物质
- 环境污染



食物营养价值下降

如何区别保健食品、食品、药品

	具有 特定功效	规定用量 及范围	可能 有不良反应	仅可口服
 保健食品	✓	✓	✗	✓
 食品	✗	✗	✗	✓
 药品	✓	✓	✓	✗



正确识别保健食品

我国允许注册申请的特定保健功能有哪些

- 1 增强免疫力（如人参类、蜂胶类、螺旋藻类、蛋白质粉、矿物质、维生素等）
- 2 辅助降血脂（如深海鱼油等，但不能代替降脂药）
- 3 辅助降血糖
- 4 抗氧化（如维生素E、葡萄籽、鱼肝油等）
- 5 辅助改善记忆（如一些含DHA的保健食品）
- 6 缓解视疲劳（如维生素A等，但不可代替药物）
- 7 促进排铅
- 8 清咽（主要针对慢性咽炎所引起的咽喉不适）
- 9 辅助降血压
- 10 改善睡眠（如褪黑素等）
- 11 促进泌乳
- 12 缓解体力疲劳

- 13 提高缺氧耐受力（如角鲨烯、沙棘籽油、维生素E、枸杞子、冬虫夏草、螺旋藻、茶多酚、珍珠粉、牛初乳等）
- 14 对辐射危害有辅助保护功能
- 15 减肥（此类保健食品中一般含有可以增减饱腹感的营养素）
- 16 改善生长发育（适宜生长发育不良的少年儿童）
- 17 增加骨密度
- 18 改善营养性贫血
- 19 对化学性肝损伤有辅助保护功能
- 20 祛痤疮（此类保健食品一般可以长期使用，辅助祛痤疮的药物发挥作用）
- 21 祛黄褐斑
- 22 改善皮肤水分
- 23 改善皮肤油分
- 24 调节肠道菌群
- 25 促进消化
- 26 通便
- 27 对胃黏膜损伤有辅助保护功能

