

延缓衰老、养颜美容、多酚、Q10、维C和维E不能少



月见草油、卵磷脂、复合维生素，帮助你减轻生理期不适



10个人里面有8个人在吃保健食品 吃对保健食品 才能让你更健康

图解保健食品用法

荣新诊所著名营养师
陈韵帆◇编著

吃对更健康

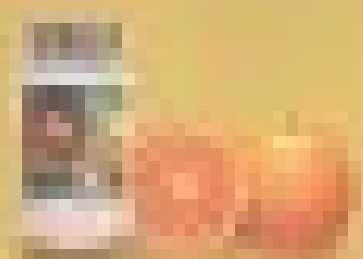


吉林科学技术出版社



藻类、梅精、健康醋可以助你成就碱性体质……

善用保健食品、搭配均衡的饮食、增强抵抗力才能达到预防疾病的目的

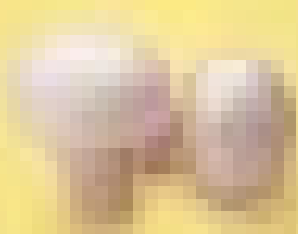


科学饮食是保持身体健康的关键 饮食健康是生活幸福的基础

科学饮食 健康食品 科学饮食

吃对更健康

科学饮食 健康食品



图书在版编目(CIP)数据

吃对更健康 / 陈韵帆编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5384-3672-3

I. 吃… II. 陈… III. 疗效食品—图解 IV. TS218-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第202459号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版,

同意经由吉林科学技术出版社出版发行中文简体字版本。

非经书面同意,不得以任何形式任意复制转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1716

吃对更健康

——图解保健食品用法

责任编辑: 李 征

封面设计: 名晓设计

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

编辑部电话: 0431-85610611

团购热线: 0431-85610611

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷厂

如有质量问题,可寄出版社调换

开本: 720×990 16 开 14.5 印张 200 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3672-3

定价: 19.80 元

图解保健食品用法 吃对更健康

10个人里面有8个人在吃保健食品 吃对保健食品 才能让你更健康

荣新诊所著名营养师 陈韵帆◇编著



吉林科学技术出版社

编者序

用保健食品 为自己的健康加分

健康的生活形态是远离慢性疾病的不二法门，曾经在无意中看见一句话，其来源出处已经不复记忆，但却让我印象深刻，反复思考，“若人注定要变老，就要越活越好”，这些年来从事预防医学工作，让我更加体会到“凡事别计较，健康最重要”。

到底健康的定义是什么？健康不单指不生病，而是要生理、心理、社会各方面都可以调适得当；工作需要成就，家庭需要和睦，生活需要快乐……这些都需要一个健康且充满活力的身体做基础。长期营养不均衡会导致身体生化伤害，渐渐产生功能上的失调，进而造成疾病的伤害；因此，若想预防疾病，必须先从日常饮食做起。然而，现今社会，人们最困难的是摄取均衡的饮食，忙乱的生活模式加上现今的快餐文化，常常会摄取过多的脂肪及热量。均衡的饮食与适当的保健食品相互配合，才能达到均衡的营养。现今时代进步，保健食品充斥市面，营养知识虽然随处可得，却也紊乱无章，消费者无所依循。因此，拥有正确的营养保健常识与观念是非常重要的。

本书是一本符合现代人所需的保健食品实用指南，不但让读者能清楚了解保健食品定义及正确的使用观念，清楚的说明各种保健食品的功能、特性及服用注意事项，并依照各种疾病及特殊体质分别列出所适合的保健食品，内容详细且清晰易懂。在此，必须强调的是，书中的各项建议并非用来取代主流医疗，若有任何疾病发生，依然需要依循医师叮嘱，接受治疗。

盼读者能多花一点心思照顾自己，留意日常饮食，观察身体的需要，收集正确的营养知识，多询问几位医师及营养专家建议，量身订制自己的营养计划，拥有健康的生活形态，远离慢性疾病。

荣新诊所营养师

陈韵帆

contents

目录

PART 1

保健食品的基本常识

- 01 什么是保健食品? 12
 - 保健食品常见的型态有哪些?
- 02 “保健食品”和“健康食品”相同吗? 15
- 03 保健食品是药品还是食品? 18
 - 区分药品和保健食品的两大诀窍
- 04 市售的保健食品是如何分类的? 21
 - 生物保健食品是什么?
- 05 什么叫机能性保健食品? 24
- 06 要怎么选购“保健食品”? 27
 - 选购健康食品的四大陷阱
- 07 买保健食品该注意些什么呢? 30
 - 保健食品的好坏怎么区分和辨别?
- 08 保健食品的标示该如何看? 33
 - 影响保健食品价格的因素
- 09 保健食品是否都会添加防腐剂呢? 36
 - 防腐剂的种类和使用量
- 10 保健食品该如何存放,才不易变质? 40

PART 2

市售保健食品的功效

- 11 灵芝的功效是什么? 44
 - 服用灵芝的注意事项
- 12 食用纳豆保健食品的最佳时机? 47
 - 服用纳豆的注意事项

13	胶原蛋白粉、葡萄籽、月见草油和鱼油的保健功能是什么? _____	50
14	含 α -胡萝卜素的保健食品有什么好处? _____ ·其它类胡萝卜素主要家族成员各有什么功效呢?	54
15	什么是虾红素? 具有哪些功能? _____	56
16	Q10有什么功效? 适合什么人吃? _____ ·Q10可以从哪里摄取到?	58
17	巴西蘑菇什么人不能吃? _____	60
18	酪肽是什么? 有什么用途? _____ ·胜肽的用途有哪些?	62
19	喝豆浆好, 还是吃大豆异黄酮好? _____	64
20	什么是保骨健Osteo-plus? 它只对骨头有益吗? _____	67
	·“软骨素”从哪里可以摄取? 有什么功效?	-
21	芦荟有哪些功用? _____ ·使用芦荟有什么需要注意?	70
22	乳酸菌可以帮助排便顺畅? _____	73
23	能增加肠内益生菌的保健食品有什么? _____	76
24	木糖醇除了对牙齿有益, 还有什么好处? _____	79
25	人参皂苷对人体有什么好处? _____	82
26	儿茶素对人体的好处有哪些? _____	84
27	小球藻对人体的功效有哪些? _____ ·蓝藻、绿藻、引藻一样吗?	86
28	保健食品中的“多酚”成分有什么功效? 有哪些种类? _____	88
29	保健食品成分中的“植物固醇”是什么? 对人体有什么好处? _____	90

30 “乳清蛋白”、“乳铁蛋白”各是什么? 怎么样才能摄取到?

92

PART 3

天然保健食品的功效

- 31 名列第五的健康食品燕麦 ————— 96
- 32 既便宜对抗衰老的黑豆 ————— 98
- 33 全身都可入药的丝瓜 ————— 100
- 34 中国的万寿果——木瓜 ————— 102
- 35 多吃红薯有什么好处? ————— 104
- 36 乌鸡——营养价值远远高于普通鸡 ————— 106
- 37 素有“海底牛奶”之称的牡蛎 ————— 108
- 38 田鸡有什么功效 ————— 110
- 39 蜂胶——“健康保护神” ————— 112
- 40 蜂王浆的功效有哪些? ————— 114
- 41 蜂蜜是老年人、高血压和心脏病患者的最佳天然食品
————— 116
- 42 能增加人体氧气吸收量的刺五加 ————— 118
- 43 保健功能强大的银杏叶 ————— 120
- 44 上古帝王独享的佳品——黑木耳 ————— 122
- 45 生活中最常见的保健食品——大蒜 ————— 124
- 46 吃鳖的好处有哪些? ————— 126
- 47 皇家贵族的生“长不老药”——银耳 ————— 128
- 48 在欧美国家被誉为“蔬菜皇后”的洋葱 ————— 130
- 49 番石榴的功效有哪些? ————— 132
- 50 荞麦在日本的吃法有100多种 ————— 134

PART 4

保健食品的运用

- 51 为什么要吃保健食品? ————— 138
 - 几岁才开始需要吃保健食品?
- 52 保健食品的正确使用方法 ————— 142
 - 哪些东西不能和保健食品一起吃?
- 53 保健食品的服用有一定的顺序吗? ————— 145
- 54 保健食品的胶囊可以剥开来吃吗? ————— 148
- 55 长期吃保健食品会不会有副作用? ————— 150
 - 吃太多保健食品会不会造成肝的负担?
- 56 一般的保健食品生理期间可以食用吗? ————— 152
 - 轻微贫血, 哪些保健食品可以补救?
- 57 抗氧化的保健食品有哪些? ————— 155
- 58 脸色晦暗该吃什么保健食品才有帮助呢? ————— 159
 - 缓解疲劳的保健食品
- 59 要让皮肤变得光亮要吃什么保健食品呢? ————— 162
- 60 保护眼睛的保健食品有哪些? ————— 164
 - 保健食品帮你消除脸上的痘痘
- 61 哪些保健食品对泌尿系统感染有帮助? ————— 167
- 62 对男性前列腺有益的保健食品有哪些? ————— 169
- 63 哪一种保健食品可以改善便秘? ————— 171
 - 胀气的人不适合食用“菊苣纤维”
- 64 改善酸性体质的保健食品有哪些? ————— 174
- 65 能增强或改善记忆的保健食品有哪些? ————— 176
- 66 有没有排毒的保健食品? ————— 178
 - 增强抵抗力的保健食品

- 67 哪些保健食品对预防心血管疾病有帮助? — 181
 ·哪些保健食品可以降低胆固醇?
- 68 保健食品可以改善阳虚的体质吗? — 184
 ·使呼吸系统更健康的保健食品
- 69 有可以帮助减肥的保健食品吗? — 187
 ·靠运动减肥的人需要什么保健食品?

PART 5

特殊体质的人该怎么吃保健食品?

- 70 哪些保健食品具有稳定血糖的功能? — 192
- 71 补充什么保健食品可以改善痛风? — 194
- 72 适合孕妇的保健食品有哪些? — 196
- 73 有适合小孩吃的保健食品吗? — 199
- 74 抗忧郁的保健食品有哪些? — 200
- 75 抗衰老的保健食品有哪些? — 202
- 76 女性更年期适合吃什么保健食品? — 204
- 77 吃什么保健食品可以改善肾功能? — 206
- 78 癌症患者可以吃的保健食品有哪些? — 208
- 79 慢性病人服用保健食品的原则有哪些? — 210
- 80 患有“重大疾病”的病人服用保健食品的原则 — 212
- 81 营养不良的人该如何选择保健食品? — 214
- 82 素食者需要补充哪些保健食品呢? — 216
- 附录 市售保健食品功效速查表 — 220

保健食品是能提供人体必须营养的“食品”，当饮食结构不合理时，适当地补充保健食品，就能有效的维持我们的健康。

PART 1

PART 1

保健食品的基本常识

选择保健食品三原则：查标签、看功效、多询问。

- ★ 保健食品必须具有“无毒”“无害”两个基本特征。
- ★ 保健食品不具有治疗疾病的功能。
- ★ 具有经过科学实验证实的保健功效，且经过卫生管理部门认证的才是“健康食品”。

01

什么是保健食品？

保健食品就是保持人体健康的食品，能为特定人群提供特定营养，并调节生理机能、具有保健功效。

“保健食品”顾名思义就是维护人体健康的食品，具有特殊营养价值，能够促进人体健康，减少疾病发生的概率。目前，对具有保健或特殊营养价值的食品，其名称和定义各国虽都有所不同，但都具备下列三大特征。

*** 保健食品三大特征 ***

① 提供特定营养成分 在美国，将这一类的口服物品称作“膳食补充品（Dietary Supplement）”，而日本则称作“特殊保健用食品”，也是源自Dietary Supplement，有健康补助品的意思，意味着该食品的主要功能之一便是补充人体所缺乏的营养。在国内，保健食品要能够提供某些特殊营养成分，可以弥补人体所缺乏的部分，或作为特殊状况的营养补充品，而且这些营养成分必须符合食品卫生的要求。

② 能够调节生理机能，且具有促进健康的功效 保健食品应至少具有调节一项生理机能的作用，例如调节肠胃功能、促进肝功能、延缓衰老、提升免疫力、牙齿保健等等，而且这些功能必须经过科学验证是安全可靠的。

③ 适合特定人群食用 一般食品提供人体所需的营养元素及热量，不论男女老幼都可以食用，但是不同的保健食品各自有其不同的



保健食品

美国

中国台湾

日本



膳食补充品



非
卫生管理
部门
可以

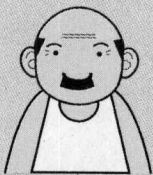
卫生管理
部门
可以

保健食品

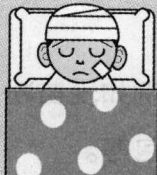
健康食品



特殊保健用食品



延缓衰老



补充生理
营养缺乏



促进发育等



补充孕妇及胎儿
营养

特殊功效，能够调节的生理机能也有所不同，因此只有某些特定机能失调的人才需要食用，例如延缓衰老的保健食品适合老年人食用，调节血糖功能的保健食品是糖尿病患者的专利，没有这些生理问题的人根本无需服用，吃多了反而会产生不良的影响。

保健食品常见的形态有哪些？

① **液态** 包括口服液、滴剂、糖浆、包装饮料、泡腾片（须加入水中泡发后才能服用）等，液态保健食品的吸收速度是最快的。

② **口含片、口嚼片** 吸收速度比液态保健食品要慢。

③ **胶囊** 吸收速度次于前两者，通常用在包装气味较难被一般人接受的产品，或是脂溶性成分。

④ **片状** 包括一般片剂、膜衣片、糖衣片（膜衣片和糖衣片是为了防止保健食品的成分被唾液酵素破坏，或避免成分太苦造成服用时的不适），这类型的产品被人体吸收速度最慢，但性质最稳定，保存期限也最长。

⑤ **粉剂** 包括粉状、细颗粒状，例如麦苗粉。

⑥ **一般食品的形态** 如软糖、茶包等。