



“小蓝帽”消费微课堂丛书

SAN GAO “三高” 人群

如何选择保健食品

上海市消费者权益保护委员会 编

 复旦大学出版社

“三高”人群

如何选择保健食品

上海市消费者权益保护委员会 编

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”人群如何选择保健食品/上海市消费者权益保护委员会编. —上海:
复旦大学出版社, 2016. 2
(“小蓝帽”消费微课堂丛书)
ISBN 978-7-309-12034-9

I. 三… II. 上… III. 疗效食品-基本知识 IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 313774 号

“三高”人群如何选择保健食品

上海市消费者权益保护委员会 编
责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 2.75 字数 88 千
2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12034-9/T · 561
定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前言

我国改革开放 30 多年来，随着社会经济等各方面的快速发展，人们的生活水平日益提高，广大消费者对营养、健康、保健、养生等的关注大大增加，对营养保健品需求也日趋旺盛和多元化，相关的健康与保健消费逐年攀升。保健食品、保健用品等越来越多地出现在人们的生活中，正逐渐形成一个独特而庞大的保健产业市场。

1996 年我国出台了一系列有关保健食品行业的制度规定，对保健食品市场进行了规范管理和严格整顿，保健食品市场逐渐步入正轨。2005 年国家食品药品监督管理局颁布了《保健食品注册管理办法（试行）》。随着保健食品的数量、质量、种类及其科技含量不断增加，我国保健食品行业逐步进入繁荣发展的成长期。但是，目前我国的保健食品行业和市场还存在比较混乱和不规范的局面，保健食品生产经营者的职业水平参差不齐，夸大保健食品功能宣传的虚假广告泛滥，假冒伪劣产品常被新闻媒体曝光，市场监督管理尚存在难度和乏力。同时，广大消费者由于专业知识有限，不了解保健食品的机制、功能和作用等，对保健食品的认识存在误区和盲区，作为保健食品消费的主要群体——老年人，他们

希望通过服用保健食品来达到健康和长寿的目的，因此，容易道听途说、偏听偏信，会掉入不良商家的“陷阱”而上当受骗。

本书的撰写目的是通过深入浅出的科普宣传、消费者上当受骗的典型案例和误听误信耽误治病影响健康的教训来告知消费者，保健食品虽对人体具有一定的保健功能，但它不是药品，不能治疗疾病；不讲科学乱吃保健品，不仅不能起到保健功效，还有可能损害消费者的健康。

上海市消费者权益保护委员会（简称消保委）为了维护消费者的合法权益委托复旦大学的相关专业研究人员编撰本书，参加撰写的有：复旦大学公共卫生学院教授、博士生导师厉曙光，营养学讲师薛琨博士，生命科学教师匡志超硕士等。目的是希望广大消费者通过阅读本书，提高对保健食品及疾病预防方法的科学认识，增强科学和理性选择保健食品的能力，能够正确选好、吃好保健食品，真正受益保健食品。

编者

2016年1月

目录



P01

第一章 认识保健食品

- 一、什么是保健食品 / 4
- 二、保健食品的特征 / 6
- 三、容易与保健食品相混淆的商品 / 12
- 四、保健食品的功能与分类 / 14
- 五、保健食品谁来管 / 16

P19

第二章 保健食品消费误区和陷阱

- 误区一：保健食品能治病，可替代药物 / 20
- 误区二：保健食品没有坏处 / 21
- 误区三：进口保健食品肯定好 / 22
- 误区四：迷信商家的广告宣传 / 23
- 陷阱一：免费诱饵 / 24
- 陷阱二：亲情攻势 / 25
- 陷阱三：迷信“专家” / 26
- 陷阱四：买保健品能发财 / 27

P29

第三章 人体九大系统与血压、 血糖、血脂

- 一、人体九大系统 / 31
- 二、血压及血压的调节 / 32
- 三、血糖及血糖的调节 / 35
- 四、血脂和血脂的调节 / 39

P43

第四章 高血压

- 一、什么是高血压 / 44
- 二、高血压是怎么发生的 / 44
- 三、高血压对人体有什么危害 / 45
- 四、如何预防和控制高血压 / 45
- 五、辅助降血压的保健食品中有哪些功效成分 / 46
- 六、适宜人群和不适宜人群说明 / 50
- 七、认识高血压有哪些误区 / 51

P53

第五章 高血糖

- 一、什么是高血糖 / 54
- 二、高血糖是怎么发生的 / 55
- 三、高血糖对人体有什么危害 / 55
- 四、如何预防和控制高血糖 / 56
- 五、辅助降血糖的保健食品中有哪些功效成分 / 57
- 六、适宜人群和不适宜人群说明 / 61
- 七、认识高血糖有哪些误区 / 61

P63

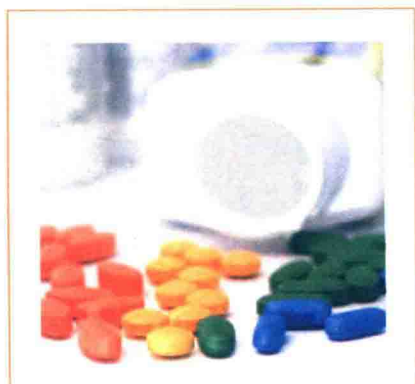
第六章 高血脂

- 一、什么是“高血脂” / 64
- 二、高血脂是怎么发生的 / 65
- 三、高血脂对人体有什么危害 / 65
- 四、如何预防和控制高血脂 / 66
- 五、辅助降血脂的保健食品中有哪些功效成分 / 67
- 六、适宜人群和不适宜人群说明 / 70
- 七、认识血脂的五大误区 / 70

P73

第七章 保健食品的选购和使用

- 一、正确认识保健食品的属性 / 74
- 二、正确认识保健食品与一般食品及药品的区别 / 74
- 三、怎样正确选择和食用保健食品 / 75
- 四、如何鉴别正规保健食品 / 75
- 五、保健食品消费维权 / 80



C H A P T E R O N E

第一章

认识保健食品

本章要点：

- 什么是保健食品
- 保健食品与普通食品、药品有何关系
- 保健食品的作用与分类
- 保健食品谁来管
——相关法律法规和主管部门

场景一：

快过年了，在上海工作的小王刚在网上抢到回家的火车票，高兴之余，开始盘算：今年回家给爸妈带点什么礼物呢？带点保健品吧——老人年纪大了，身体虚，吃点保健品补一补……他来到超市，找到保健品货架区，足足有两三排，摆满了各种包装精美的蛋白粉、氨基酸口服液、鸡精、燕窝饮品、钙片之类的商品……林林总总，不禁看花了眼。



小王和小李在超市、药店里看到的这些商品，这么多剂型，都是保健食品吗？它们都有哪些保健作用？消费者该怎么选择呢？健康的人和病人都能吃吗？

场景二：

小李的岳父最近被诊断胃癌晚期，不能手术，只能进行化疗，全家都很难过。他听说冬虫夏草能提高免疫力，对肿瘤病人有好处，便到药店里想购买一些冬虫夏草回来。药店里的保健品柜台里摆放着不少有包装的和没有包装的传统中草药，有冬虫夏草，还有鹿茸、灵芝、人参……店员给小李介绍，他们有干制的原药，也有通过破壁、压片技术制得的胶囊或片剂。



场景三：

老张的儿子去美国出差，带回来好多瓶瓶罐罐的保健品，有鱼油、卵磷脂、蜂胶等等很多品种，都是国外的中国朋友推荐的，说是这些保健品在国内很受欢迎，网上也有很多人在做这些保健品的代购。但是，这些保健品谁能保证它们的质量？会不会出现安全问题？如果出了问题谁来管呢？

场景四：

小红是个爱美的姑娘，一直要减肥，节食太苦，跑步太累，怎么办呢？正在天天唉声叹气时，同事推荐了一种“减肥药”给她。小红说：我不吃药，吃药有副作用，多可怕。同事说：这“药”不是药，是保健食品，长期服用对人没有不良作用。



人们每天在报纸、杂志、广播、电视中经常会接触到各种“保健食品”的广告。有的看上去和普通食品没什么两样，比如有“保健功能”的茶、酒、蜂制品、口服液、饮品等，具有特有的色、香、味、形，在食用剂量上一般没有严格的限制。而有些看上去更像药品，被制作成胶囊、片剂等形式，标签上注明了用法和用量，及其特定的营养性或辅助治疗作用，仔细看，还能发现有一串以“健”字开头的批号。



一、什么是保健食品

1. 保健食品的定义

广义讲，对人有保健作用的食物都可以成为保健食品，但为了便于管理，必须对保健食品的范畴给出严格的定义，不在法定定义范围的，则不被作为保健食品来管理监督。在不同国家、不同时期，相关法律法规中对保健食品的定义不尽相同。

随着人们对保健食品需求的增加和市场的快速发展，保健食品的定义也在不断更新。1996年3月我国发布的《保健食品管理办法》和2005年7月实施《保健（功能）食品通用标准 GB 16740 - 1997》、《保健食品注册管理办法（试行）》中都对保健食品的概念进行了规范。2005年颁布的《保健食品注册管理办法》更进一步完善了保健食品的概念，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”。其中明确了保健食品的种类，即具有保健功能的保健食品和营养补充剂两种类型，并指出保健食品需要保证食用的安全性。

延伸阅读



其他国家保健食品的定义

英语中保健食品常被称成 health food。在美国 health food 是一个模糊的概念。美国人将天然有机食品 (natural organic food)、膳食补充剂 (dietary supplementary) 以及形形色色的功能食品 (functional food) 全部列入 health food 的范

畴。与我国保健食品定义及范畴更接近的法定术语应是膳食补充剂 (dietary supplementary)。过去，美国食品药品监督管理局 (FDA) 只是将必需营养素，如维生素、矿物质和蛋白质作为膳食补充剂的成分。1990年营养标签和教育法 (NLEA, 1990) 将

“草本植物或类似的营养物质”也列入膳食补充剂中。1994年FDA颁布《膳食补充剂健康与教育法(DSHEA)》之后,将“膳食补充剂”范畴扩大到必需营养素以外的如人参、大蒜、鱼油、车前草、酶及所有以上物质的各种混合物。其中,将膳食补充剂的正式定义用几个基本要求进行说明:①一种旨在补充膳食的产品(不包括烟草),它可能含有一种或多种以下膳食成分:维生素、矿物质、草本(草药)或其他植物、氨基酸、用以增加每日总摄入量来补充膳食的食物成分,或以上成分的浓缩品、代谢物、成分、提取物或组合产品等;②产品形式可为丸剂、胶囊、片剂或液体状;③不能代替普通食物或作为膳食的唯一来源。

日本的保健食品兴起于20世纪60年代,是世界上最早研发保健食品的国家。2001年,日本厚生劳动省制定并实施了有关保健食品的新法规《保健功能食品制度》,将保健功能食品定位于一般食品和药品之间的地位,并规定可以标示健康声称的食品有两类,即特定保健食品和营养功能食品。这两种产品是

包含于健康食品中的较细分类,同时也是日本健康食品体系监管的主要对象。营养功能食品是指依据标准标注此类产品营养成分拥有的功能的食品,补充人体特定的营养成分,政府对此类食品采取事后监督的方式,因此只需要备案。特定保健食品是指以特定保健为目的的食品,这类产品必须接受关于生理功能和特定保健功能方面的有效性及安全性审查,并且有效性标识应得到厚生劳动省的许可或承认。此类产品可以标示对机体的调节作用,但必须满足以下要求:①用于健康保护;②基于营养要求,对健康有益;③该食品以及食品成分必须安全;④以前特定保健食品必须是以普通食品的形态生产和销售,2001年以后才规定可使用片剂、胶囊剂型。

加拿大保健类食品统称为天然健康产品,包括维生素、矿物质、传统草药等。澳大利亚没有保健食品的概念或定义,与我国保健食品相类似的是补充医药产品,包括草药、维生素、矿物质和营养补充剂等。国际食品法典委员会对于保健食品并没有相应的定义,只是有一类特殊

膳食用食品的定义相接近,即针对人体某种疾病或紊乱状态而设

计、配方或加工,以满足需要的食品,其成分要与一般食品不同。

2. 我国保健食品定义中的相关概念

声称具有特定保健功能的食品——相当于国外的功能食品、健康食品等。所谓特定保健功能,是指国家监管部门规定范围内的保健功能。根据 2003 年卫生部发布的《保健食品检验与评价技术规范》,现行保健食品可以宣称的保健功能共 27 种。例如,多不饱和脂肪酸(DHA,EPA 等),蛋白质,氨基酸,卵磷脂,茶多酚,乳酸菌,多糖,纤维素,植物化学物等,都是常见保健食品中含有的保健功效因子。

以补充维生素、矿物质为目的的食品——指营养素补充剂。国家食品药品监督管理局 2005 年发布的《营养素补充剂申报与审评规定(试行)》的规定,营养素补充剂是指以补充维生素和矿物质而不是以提供能量为目的的产品。其作用是补充膳食营养素供给的不足,预防营养素缺乏和降低发生某些慢性退行性疾病的危险性。常见的营养性补充剂中,有的用来补充维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、叶酸等,有的用来补充钙、镁、钾、铁、锌、硒等矿物质元素。



二、保健食品的特征

1. 食品中的特殊食品:安全性和功能性

保健食品是一类食品,具有食品的共性,有一定的营养价值,长期食用无毒无害,并有相应的色、香、味等感官性状。它可以是传统食品的外观,也可以是胶囊、片剂或口服液的形式。保健食品又不是普通食品,它应有特定的保健功能,而且是可以科学的方法进行客观验证的具体的、明确的、能够调节人体功能的某一方面,如免疫调节作用、减肥功能、促进生长发育功能、抗疲劳功能等。保健食品的食用量不能像日常食品一样没有限制,保健食品中只含有某些功效因子或部分营养素,不能满足人体对各种必需营养素的需要,

不可以代替正常饮食。

2. 仅适用于特定人群

保健食品是特殊食品，并非人人适宜，它仅仅能解决某一部分人群的特定需要，它的食用对象、食用量都有一定的限制。保健食品是针对亚健康人群设计的，不同功能的保健食品对应的是不同特征的亚健康人群。例如，减肥食品只适用于肥胖人群。这是消费者必须关注的保健食品另一个重要特征。

3. 形似药品，但不是药品

药品是直接用于治疗各种疾病的，多数不能长期服用，允许有一定的药物不良反应。保健食品则不能直接用于治疗疾病，它是人体机理调节剂和营养补充剂，在较少食用量下，由其所含的功效成分参加机体的生理调节作用，促进机体由一种不稳定状态或病态向正常状态转化，其作用是较缓慢的。因此，当消费者处于患病状态时，保健食品不能取代药物对病人的治疗作用。保健食品可用来调节机体功能并长期服用，对服用人群不产生任何急性、亚急性或慢性危害。保健食品只能经口摄入，而药物可通过注射、皮肤接触及口服等多种途径给药。因为使用目的不同，保健食品与药品在生产、设计及广告宣传要求上还有很多具体的区别。例如，药品的生产和技术条件，要经过国家有关监管部门的严格审查，并通过药理、病理、生理、生化等方面的严格检查及在国家认可的、有资质的医院经过大量临床试验的验证观察，经有关部门鉴定批准后，方可投入市场，具有确切的疗效和适应证，不良反应明确；保健食品虽然要经过动物实验和人群试食实验，但不需要经过医院的临床试验，即可形成产品然后投入市场。保健食品包装和广告中不得明示或暗示有疾病预防、治疗功能。

我国传统的中草药原料中有的具有较高的毒性，为了规范保健食品开发中的原料使用，卫生部门曾发布《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》、《保健食品禁用物品名单》等。保健食品中不允许加入药物成分，这也是两者的本质区别。

延伸
阅读：



既是食品又是药品的物品名单

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。





可用于保健食品的物品名单

人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛（需提供可使用证明）、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、萆薢、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。



保健食品禁用物品名单

(按笔画顺序排列)

八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳(罂粟壳)、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊躑躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石(白砒、红砒、砒霜)、草乌、香加皮(杠柳皮)、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫磺、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥。

