

怎样选择 保健食品

顾维雄 主编

Zenyang

Xuanze

Baojian Shipin

上海人民出版社



怎样选择

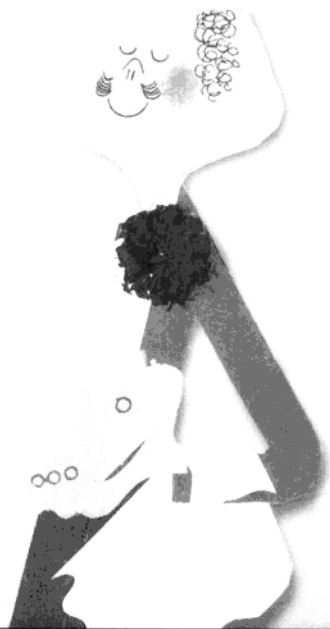
保健食品

顾维雄 主编

Zen'yang

Xuanze

Baojian Shipin



图书在版编目 (CIP) 数据

怎样选择保健食品/顾维雄主编.

—上海: 上海人民出版社, 2002

ISBN 7-208-04186-5

I. 怎... II. 顾... III. 疗效食品-基本知识

IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033575 号

责任编辑 苏貽鸣

封面装帧 甘晓培

怎样选择保健食品

顾维雄 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11 插页 4 字数 231,000

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04186-5/R·20

定价 20.00 元

海人民出版社

Zenyang

Xuanze

Baojian Shipin



前 言

保健食品在我国有着悠久的历史,自古有“药食同源”之说。历代本草及方剂典籍中都有大量记载,其中不少属于保健食品。现代科学意义的保健食品在我国始于20世纪80年代。最近20年是我国保健食品蓬勃发展时期。1992年我国保健食品生产企业近千家,产品不下2000种,产值25亿元。至1994年,有关企业已超过3000家,生产保健食品3000余种,年产值300亿元,大约占食品工业总值的10%左右。2000年我国保健食品消费额已达400亿元。1996年6月1日实施《保健食品管理办法》以来,国家陆续颁布了许多相应法律条例和文件,使我国保健食品经历了发展、整顿、规范阶段,走上了健康发展的道路。

由于人民生活水平的提高,健康意识的增强,饮食健康将成为21世纪人类科学饮食的主体意识,保健食品被誉为21世纪的食品。保健食品能够在世界范围内迅速崛起,这与世界经济和环境的变化密切相关的。

1. 人口老龄化促进了保健食品的发展

世界许多国家的人均寿命在不断提高,如1982年日本人均寿命提高到77岁,欧美国家人均寿命在74~75岁之间,我国人均寿命为70岁。人均寿命的延长带来了人口结构的变化,使老龄人口在总人口中比例增加,我国目前老年人已达

1.3 亿,占人口总数的 11%。日本 65 岁以上老人 1985 年已占总人口的 10%,欧美国家也面临同样的问题。

老年人口比例的全面增加,导致医疗保险费用支出迅速上升,成为社会及个人庞大的开支和沉重的负担。再加上药物副作用危害日益明显,使人们认识到从饮食上保持健康、预防疾病更为合算、安全,花钱买健康,使保健食品发展迅速。

2. 疾病谱和死亡谱的改变刺激了保健食品的消费

随着科学和公共卫生事业的发展,各种传染病得到了有效的控制,但是各种慢性疾病如心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等已占据疾病谱和死因谱的主要地位。慢性疾病与多种因素有关,如生活习惯、行为方式、心理、社会因素等在患病过程中起着重要的作用。

疾病模式的变化促进人们重新认识饮食与现代疾病的关系,不良的饮食习惯、营养失调等都与慢性疾病有关,从而引发了饮食革命,刺激了保健食品的消费,促进了保健食品的发展。

3. 科学的进步推动了保健食品的发展

近半个世纪以来,生命科学取得了极其迅速的发展,特别是生物化学、分子生物学、人体生理学、遗传学及相关分支学科的发展,使人们进一步认识到饮食营养与身体健康的关系,认识到如何通过营养素的补充和科学饮食去调节机体功能进行预防疾病。科学的发展使人们懂得了如何利用功能性物质(有效成分)研制开发某种功能的保健食品,使人们对保健食品的认识从感性阶段上升到理性阶段,从而推动了保健食品的发展。

4. 回归大自然的热潮加速了保健食品的发展

从 20 世纪 70 年代以来,一股回归大自然的热潮兴起,遍及全球。表现在饮食方面就是去精取粗、去合成取天然、去厚味取清淡。保健食品相当部分是以天然原料制造,一般富含膳食纤维、低脂肪、低胆固醇、低糖、低热量,符合人们取粗、取天然、取清淡的要求,因而越来越受到人们的欢迎。

到目前为止,经国家卫生部批准的保健食品已有 3000 多种,其中包括批准进口的保健食品 200 多种。保健食品,贵在选用恰当。在品种繁多的保健食品面前,消费者要选择合适的保健食品就有一定难度,本书编写的目的在于指导消费者如何选择保健食品。本书的第一章是保健食品的基础知识,主要介绍什么是保健食品,保健食品与其他食品有什么区别,怎样选择合适的保健食品等内容。第二章是各类保健食品及营养食品的介绍,把保健食品中具有代表性的各种原料作了较详细的介绍。因此,只要知道原料的保健作用就可大致知道其产品的保健功能。如螺旋藻的保健功能主要有调节免疫、调节血脂(降低总胆固醇)等,以螺旋藻为原料制成的各种胶囊、片剂等的保健食品,也具有这些保健功能。第三章是根据不同的疾病和不同的人群选择保健食品,重点介绍了常见病、多发病如高血压、高血糖、肥胖、肿瘤等各种慢性病如何选择保健食品,预防或减缓疾病的发生和发展。同时又对各种不同人群如婴幼儿、儿童、青少年、孕妇及哺乳期的妇女、中老年等如何选择保健食品进行具体指导。

编写这本书的作者是上海第二医科大学长期从事于营养与食品专业的教学、科研工作的教授、副教授,因此,这本小册子具有较大的实用性和指导性。但由于作者水平有限,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正。

目 录

前 言	1
第 1 章 保健食品的基础知识	1
1.1 什么是保健食品？它与普通食品和药品 有什么区别？	1
1.2 什么是食疗和药膳？它们与保健食品有 什么区别？	2
1.3 保健食品与功能食品、健康食品、营养食 品是否相同？	3
1.4 什么是绿色食品、黑色食品、强化食品和 基因食品？	5
1.5 保健食品分成哪几类？	8
1.6 什么是功能性饮料？有哪几类？有什么 保健作用？	9
1.7 卫生部批准的保健食品的保健功能有哪 些？	12
1.8 保健食品的标志是什么？	13
1.9 什么是亚健康状态？	14
1.10 如何确定需要服用保健食品？	15
1.11 如何选择合适的保健食品？	17

1.12 保健食品是否吃得越多越好?	21
--------------------------	----

第2章 各种保健食品及营养食品的介绍 23

2.1 磷脂、卵磷脂的保健功能是什么?	23
2.2 深海鱼油的保健功能是什么?	26
2.3 螺旋藻的保健功能是什么?	28
2.4 花粉的保健功能是什么?	32
2.5 燕窝的保健功能是什么?	36
2.6 蜂蜜、蜂王浆、蜂胶的保健功能是什么?	38
2.7 茶叶的保健功能是什么?	42
2.8 AD钙奶、酸奶的保健功能是什么?	47
2.9 牛初乳和初乳素的保健功能是什么?	50
2.10 醋蛋的保健功能是什么?	52
2.11 乌骨鸡的保健功能是什么?	58
2.12 燕麦和苦荞麦的保健功能是什么?	59
2.13 鲨鱼软骨为什么具有抑制肿瘤作用?	62
2.14 水溶性珍珠粉的保健功能是什么?	63
2.15 甲壳质和壳聚糖的保健功能是什么?	66
2.16 大蒜及大蒜油的保健功能是什么?	70
2.17 核酸的保健功能是什么?	73
2.18 熊胆的保健功能是什么?	76
2.19 蚂蚁的保健功能是什么?	76
2.20 龟、鳖的保健功能是什么?	77
2.21 蚕蛹的保健功能是什么?	79
2.22 乌梢蛇的保健功能是什么?	80
2.23 蛇胆的保健功能是什么?	80

2.24 动物鞭(鹿、驴、牛、狗、海狗)的保健功能	
是什么?	81
2.25 阿胶的保健功能是什么?	82
2.26 鹿茸的保健功能是什么?	83
2.27 胎盘的保健功能是什么?	83
2.28 牦牛骨髓壮骨粉的保健功能是什么?	84
2.29 莲子的保健功能是什么?	84
2.30 桂圆的保健功能是什么?	85
2.31 红枣的保健功能是什么?	85
2.32 芦荟的保健功能是什么?	86
2.33 枸杞子的保健功能是什么?	86
2.34 山药的保健功能是什么?	87
2.35 山楂的保健功能是什么?	87
2.36 杏仁的保健功能是什么?	88
2.37 菊花的保健功能是什么?	89
2.38 铁皮枫斗晶的保健功能是什么?	89
2.39 黄芪的保健功能是什么?	90
2.40 冬虫夏草的保健功能是什么?	91
2.41 杜仲的保健功能是什么?	91
2.42 茯苓的保健功能是什么?	92
2.43 绞股蓝的保健功能是什么?	93
2.44 天麻的保健功能是什么?	93
2.45 银杏的保健功能是什么?	94
2.46 银杏叶的保健功能是什么?	94
2.47 沙棘的保健功能是什么?	95
2.48 当归的保健功能是什么?	96

2.49 灵芝破壁孢子粉的保健功能是什么？	96
2.50 人参的保健功能是什么？	97

第3章 根据不同的疾病和不同人群选择保健

食品	100
3.1 体质虚弱、免疫功能低下者如何选择保健食品？	100
3.2 高血脂、血粘度偏高者如何选择保健食品？	102
3.3 高血糖人群及糖尿病病人如何选择保健食品？	104
3.4 高血压者如何选择保健食品？	106
3.5 肥胖者如何选择保健食品？	109
3.6 需改善记忆者如何选择保健食品？	112
3.7 需改善视力、用眼过度者如何选择保健食品？	114
3.8 睡眠不良者如何选择保健食品？	117
3.9 易疲劳者、脑力劳动者如何选择保健食品？	120
3.10 运动员和强体力劳动者如何选择保健食品？	123
3.11 肠道菌群失调者、便秘者如何选择保健食品？	125
3.12 胃粘膜损伤者(胃炎、胃溃疡)如何选择保健食品？	127
3.13 食欲不佳、消化吸收不良者如何选择保	

健食品？	128
3.14 肿瘤患者、肿瘤高危人群如何选择保健食品？	129
3.15 接触有害致突变物人群如何选择保健食品？	131
3.16 从事放射线工作者、接受放化疗病人如何选择保健食品？	134
3.17 化学性肝损伤者、酒精造成的肝损伤者如何选择保健食品？	136
3.18 咽痛、咽痒、咽喉不适者如何选择保健食品？	138
3.19 痤疮及皮脂分泌过多者如何选择保健食品？	140
3.20 面部皮肤粗糙、有黄褐斑、老年斑者如何选择保健食品？	141
3.21 市场上钙制剂有哪几种？如何正确选择和 使用钙制剂？	144
3.22 不同人群的缺钙者及骨质疏松症者如何 补钙？	154
3.23 缺铁性贫血如何选择保健食品？	162
3.24 缺锌者如何选择保健食品？	166
3.25 儿童、青少年生长发育迟缓者如何选择 保健食品？	170
3.26 孕妇如何选择保健食品？	173
3.27 乳母的营养和保健食品如何选择？	176
3.28 中老年人如何选择保健食品？	178

3.29 创伤、烧伤、手术后康复者如何选择保健食品？	181
----------------------------------	-----

附 录：

1. 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	183
2. 保健食品标识规定	189
3. 卫生部批准公布的保健食品名单、功能及适宜人群	199
(1) 调节免疫类	199
(2) 调节血脂类	234
(3) 抗疲劳类	253
(4) 补充营养素类	268
(5) 辅助抑制肿瘤类	288
(6) 促进胃肠道功能类	293
(7) 增强耐缺氧类	301
(8) 改善记忆类	305
(9) 美容类	309
(10) 对化学性肝损伤有保护功能类	311
(11) 清咽润喉类	313
(12) 减肥类	315
(13) 改善睡眠类	318
(14) 调节血压类	323
(15) 促进排铅类	323
(16) 改善视力类	323
(17) 调节血糖类	324
(18) 抗辐射类	329

(19) 抗突变类	330
(20) 促进生长发育类	332
(21) 延缓衰老类	333
(22) 促进泌乳类	338

第 1 章 保健食品的基础知识

1.1 什么是保健食品？它与普通食品和药品有什么区别？

我国对保健食品的提法有“疗效食品”、“滋补食品”、“营养保健食品”和“功能食品”等数种，现在统一称为“保健食品”。1996 年 3 月 15 日国家卫生部发布的《保健食品管理办法》文件中规定“保健食品系指表明具有特定保健功能的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗为目的的食品”。这对我国保健食品提出了一个明确概念。1997 年 2 月 8 日由国家技术监督局批准的《中华人民共和国保健(功能)食品通用标准》，进一步规范了保健(功能)食品的定义。该标准规定“保健食品是食品的一个种类，具有一般食品的共性，能调节人体功能，适于特定人群食用，不以治疗疾病为目的”。

保健食品是食品的一个种类，具有一般食品的共性，即具有营养功能，提供人体所需要的各种营养素；感官功能，提供色、香、味、形、质等以满足人们不同的嗜好和要求；安全无毒。但保健食品又不同于一般食品，保健食品具有功能性，即具有调节人体功能。它至少应具有调节人体机能作用的某一种功能，如免疫调节、延缓衰老、改善记忆、减肥、调节血脂、调节血糖等功能。另外，保健食品适于特定人群食用，这是保健食品与一般食品另一个重要不同。一般食品提供给人们维持生命

活动所需要的各种营养素,男女老幼皆不可少。而保健食品由于具有调节人体的某一个或几个功能作用,因而只有某个或几个功能失调的人食用才有保健作用,对该项功能良好的人食用就没有必要,甚至食用后会产生不良作用,如减肥食品适宜肥胖人食用,消瘦人就不宜食用。还有保健食品必须通过实验证明其具有明确、稳定的保健作用,并有明确的功效成分。保健食品必须经一定申报程序,经国家卫生部审查批准后方可称为保健食品。

保健食品又不同于药品,因为保健食品是食品而不是药品,药品是用来治疗疾病的,而保健食品不以治疗疾病为目的,不追求临床治疗效果,也不能宣传治疗作用。保健食品重在调节机体的生理节律,增强机体的防御功能,达到保健康复的目的。保健食品还具有安全性,必须符合食品卫生要求,而药品则允许有一定程度的毒副作用存在。保健食品无需医生处方,药品一般要医生处方,剂量也受到限制。

(顾维雄)

1.2 什么是食疗和药膳? 它们与保健食品有什么区别?

食疗包括中医食疗和食养两种,中医食疗是根据人体不同的体质和中医辨证的病症,选用对健康具有一定功能的食物,调节人体功能,治疗病症,达到人体健康的目的。中医的食疗也包括食养。食养是指膳食养身,以饮食营养来养生保健。食疗的食物一般都是可以长期食用的食物。中医食疗和保健食品两者相同之处均可调节人体功能,使人健康。不同之处是前者以治疗病症为目的,选用传统上已知具有某些调节人体功能的食物,根据不同的体质和病症,调节人体功能的