

营养保健品 选用指南

YINGYANG BAOJIANPIN
XUANYONG ZHINAN

刘德军 路涛 主编



金盾出版社

营养保健品
选用指南

PDG

内 容 提 要

本书用问答形式概述了营养保健品的基本知识及常用原料、辅料,并详细地介绍了不同体质、不同年龄、不同季节及患常见病时营养保健品选用知识。同时简要介绍了240余种营养保健品的组方、功能和用法。资料新颖,内容丰富,简明实用,可供医务人员、广大群众及营养保健品生产者和经营者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

营养保健品选用指南/刘德军,路涛主编;刘浩宇等编著. —北京:金盾出版社,1998.6

ISBN 7-5082-0676-2

I. 营… II. ①刘…②路…③刘… III. 食品,保健-选择-指南 N. R155.1-62

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.5 字数:142千字

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:6.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着生活水平的不断提高,人们越来越关心自身的健康和寿命的延长。因此,选用营养保健品补益身体、防治疾病的人也越来越多。但由于一些人对营养保健品的性质和功能缺乏了解,以致营养保健品的应用还存在着一定的盲目性。有的不考虑自身体质状况,滥用营养保健品。这不仅造成了资源的大量浪费,还影响了营养保健品的医疗和保健作用的发挥,甚至对人体产生一些副作用。为此,我们组织了从事临床保健及营养保健品开发、生产等方面的专业人员共同编写了《营养保健品选用指南》一书。

全书共分七个部分,分别介绍了营养保健品的基本知识、常用原料辅料、不同体质营养保健品选用、不同季节营养保健品选用、不同年龄营养保健品选用、患常见病时营养保健品选用及常见营养保健品(240余种)等方面的内容。

本书注重实用性、科学性,并吸取了现代科技对营养保健研究的新成果、新经验,资料新颖,内容丰富,简明实用,适于广大群众阅读。

由于笔者知识水平有限,书中难免有不当之处,恳请读者批评指正。

作 者

1998年1月

一、营养保健品的基本知识

1. 什么是营养保健品？

营养保健品是指能滋补身体，促进健康，抗病强身，延缓衰老的食品或药物。它包括保健食品与保健药品两大类。保健食品侧重于补充营养物质，从而起滋补强壮作用，如黑芝麻、核桃仁、银耳、燕窝等。保健药品侧重于调整人体的生理功能，起辅助治疗疾病作用，如人参蜂王浆、双宝素口服液、十全大补酒、双歧天宝口服液等。

随着生活水平的提高，人们的健康保健意识也在逐渐增强，不再满足于有病治病的传统方法，而追求“未病防病”、“无病强身”的长寿之道了。因此，医学领域的发展为预防医学及保健医学的发展起到了推动作用，各种营养保健品也随之应运而生。

当前，人们无论走进哪家药店或商场，无不被包装精美、形形色色的营养保健品所吸引。据有关资料统计，近年来，国内的营养保健品生产厂家有 3 000 多个，年总产值约 200 亿元，品种达 3 000 种以上。我们知道，提供人体内所需的营养物质，主要是从大自然的动植物中得到的。我国地大物博，资源丰富，加上传统中医滋补理论的指导，这就使我国更具有发展营养保健品的优势。

我国的传统保健是以养生、进补、调理等中医理论为基础的。自 1978 年以后，随着人民生活水平的不断提高，营养保健

品的发展已经历了营养型、中药保健型两个阶段。目前,又出现了微生物型营养保健品,这种新型的高科技产品是医药卫生事业发展的必然产物。

2. 营养保健品有哪些作用?

营养保健品根据其所含成分的不同,有以下几方面作用:

(1)补充人体所需的营养物质:人的生命活动所需的营养物质,是由日常饮食提供的,若饮食不足或患了某些疾病,常会引起营养物质的缺乏。为此,可针对具体情况选择使用营养保健品。营养型保健品内含人体所需的一些营养成分,如蛋白质、脂肪、糖类、维生素类、微量元素等。这类保健品能迅速补充人体所需的营养成分,及时补充能量,具有显著抗疲劳功效,可预防和辅助治疗人体因营养不当或营养不均衡引起的疾病。这类营养保健品常见的有口服蜂乳、花粉口服液、多维营养藕粉、银耳补汁等。

(2)增强人体的生理功能:人体各组织、器官和整体的功能低下,是导致疾病的原因之一。祖国医学将这种情况称为“正气虚”,其所引起的病证称为“虚证”,有气虚、血虚、阴虚、阳虚等类型。中医主张“虚则补之”。因此,根据虚证所表现的症状和病机的不同,可有针对性地选择一些中药型保健品。此类保健品主要是根据中医理论,选用滋补药品或食品经科学方法精制而成。其有效成分主要有类人体激素、生物酶及其它活性因子。用于调节人体某些生理功能,促进新陈代谢,以达到防病与保健的目的。这类保健品常见的有人参精、十全大补酒、鹿茸精、龟鳖丸、洋参丸等。

(3)维持人体的生理平衡:人体的生理功能只有在平衡、协调的情况下,才能充分发挥作用,以保持身体健康,免受病

邪的侵袭。营养保健品如选用适当,可起到维持生理平衡的作用,同时对失去平衡的状态给予调节,促进身体康复。例如偏热的体质或热性疾病,多出现发热、口干、口渴、尿色黄赤、便秘等症状,对此可用清热的营养保健品,如梨汁、藕汁等,以清热、生津止渴;而虚寒之体或寒性疾病,多表现畏寒、小便清长、口不渴或腹中冷痛等症,则宜选用热性的营养保健品,以调节机体生理功能,使之达到平衡。

(4)矫正人体的功能紊乱:外部致病因素侵袭人体或人体内部功能的紊乱,可使人发生疾病。此时,既要针对病情进行全面的调理,又要直接去除病邪。如随着抗生素的广泛使用,人们逐渐发现疾病痊愈后极易复发,人的抵抗力不如从前。究其根源,主要是抗生素能使致病菌产生耐药性,破坏机体微生态的平衡。此时若使用含一种或多种对人体有益菌的微生态型保健品,常可拮抗、抑杀体内的有害菌,阻止外源致病菌进入,防止感染性疾病的发生。如双歧天宝口服液,内含3种有益菌与多种营养成分及中草药活性因子,具有维护胃肠菌群平衡、降血脂、增强免疫及抗肿瘤等作用。

3. 如何辨证选用营养保健品?

(1)辨明虚证的病位:在全面观察虚弱症状的基础上,可根据心、肝、脾、肺、肾各种虚证的症状特点,辨明虚证的病位,以便有的放矢地使用保健品。

(2)辨明虚证的性质:可根据气血阴阳偏虚的症状特点,辨明属于气虚、血虚、阴虚、阳虚哪一种虚证,还是多种虚证兼有,以防止错补或误补。

(3)确定补养的方法:根据虚证的部位和性质,确定补养的方法。补养的基本方法可分为四类十八法。①补气类:补益

心气、补益肺气、补益脾气、补益胃气、补益肾气。②补精血类：补养心血、补养肝血、补养肾精。③补阴类：滋补心阴、滋补肺阴、滋补脾阴、滋补胃阴、滋补肝阴、滋补肾阴。④补阳类：温补心阳、温补脾阳、温补胃阳、温补肾阳。对于简单的虚证，可以单独应用一种补养方法，例如脾气虚弱者予以补益脾气，肺气虚弱者予以补肺气，心血亏虚者予以补养心血。但是，人体的五脏六腑，阴阳气血往往相互影响，各种虚证常常相兼出现，形成复杂的虚证。对于这些复杂的虚证，则必须选用两种或多种补养方法结合应用。例如，脾气虚弱兼有肺气虚弱即脾、肺气虚者，则应补益脾气和补益肺气兼顾，给予补益脾、肺之法；脾气虚弱兼有心血亏虚即心、脾气血两虚者，则应补益脾气和补养心血兼顾，给予补养心脾气血之法。

(4)选择适宜的营养保健品：根据虚证的部位、性质所确定的补养方法，选用对证的营养保健品。如果有条件，还可在医生指导下，将两种或多种营养保健品同时服用，则调补作用更全面，效果也会更理想。

4. 服用营养保健品有哪些学问？

改革开放带来了人民生活水平的提高。衣食足，想益寿。许多人都想服用一些营养保健品以调补身体，提高机体素质，减少疾病，以达长寿的目的。然而怎样选服营养保健品呢？这其中是有一定学问的。

(1)要明确需要调补的脏腑和部位：人体有五脏六腑，一般调补宜以五脏为主，主要应根据各脏的生理功能进行调补。如肺脏主要选补肺气与肺阴两类。补肺气可选用人参、黄芪、黄精等；补肺阴可选用沙参、玉竹、天冬等。又如肾脏，主要选补肾阴、肾阳、肾精三类。补肾阴可选山萸肉、枸杞子、阿胶、龟

胶、桑椹子等；补肾阳可选用鹿茸、熟附子、巴戟天、仙茅等；补肾精可选紫河车、鹿角胶、冬虫夏草、核桃肉、枸杞子等。

(2)注意选择适宜调补的季节与时间：中医有一句名言：“春夏养阳，秋冬养阴。”意思是说对于素体阳虚的人，在春夏阳气渐盛的季节，注意养阳和补阳，就更能达到调补阳气的目的。同样道理，素体阴虚的人，在秋高气爽，冬气清凉的时候调补阴分，就更有利于吸收贮藏，达到事半功倍的补养效果。其次在调补时间上，对于大病之后或产后，宜提倡短时进补，进补量要稍重一些，这与其大病或产后虚的程度较重，急需短期内恢复有关。俗话说“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年三伏虎。”这说明进补选好时间与季节是有一定道理的。

(3)要根据性别、年龄及职业的不同选择进补：一般说，妇女以血为本，调补以补血为主。可选用阿胶、桂圆肉、熟地、黄精、首乌等；男性则以肾气为主，调补以补肾气为先，可选用人参、灵芝、黄芪、核桃肉、山萸肉、巴戟天、仙茅、海狗肾、鹿鞭等；儿童正处在生长发育阶段，“脾为后天之本”，因此，应重在健脾益肾，可选用燕窝、太子参、西洋参、黄芪、淮山药、芡实、枸杞子等；老年人以肾为本，重在补肾，可选用冬虫夏草、鹿茸、龟甲、鳖甲、锁阳、巴戟天、杜仲等。脑力劳动者心血易耗，调补宜养心益脑，可选用人参、桂圆肉、核桃肉、益智仁、山萸肉、冬虫夏草、西洋参、鹿茸等；体力劳动者平时易耗气伤阴，宜气阴双补，可选用人参、黄芪、黄精、鹿茸、龟甲、沙参、淮山药、百合、枸杞子等。

(4)调补要适可而止，不可滥补：因为虚有阴虚、阳虚、气虚、血虚以及五脏偏虚的不同，亦有病邪未净而虚象已显的情况。因此，是否补，如何补，选择何种方法补，都要做到辨证准确，否则可出现补而不当，虚不受补或无虚误补，甚至补虚留

邪,延误治疗。

5. 营养保健品的常见剂型有哪些?

营养保健品为应用方便,常采用现代药物的制剂技术加工成品,其剂型有以下 7 类。

(1)口服液:是在中药汤剂的基础上发展起来的新剂型,系将药材经提取、分离、纯化而得到的综合有效成分,添加矫味剂、防腐剂等,按注射剂的某些制备工艺制成的一种用于口服的液体。它的主要特点是:服用量小,一般 1 次服 10 毫升~20 毫升;色味俱佳,易为服用者接受;处于无菌状态,可延长保存期;服用携带方便。

(2)茶剂:是将含有茶叶或不含茶叶的配方药材经粉碎、混合制成的粗颗粒状制剂,亦可添加适量的粘合剂制成块状固体制剂,常用沸水泡汁或煎煮取汁代茶服用。它的主要特点是配伍精简,功效专一,饮用方便,作用持久。在四时调养、小病自疗、大病辅助治疗方面有较好的作用。

(3)酒剂:是将药物用白酒或黄酒浸泡后提取制成的澄清制剂。酒性辛温,具有散寒助热、行血通络的作用,还有引药上行和助长药效的作用。因此,常用于温补以及风寒湿痹、跌打损伤等证。药酒不适用于小儿、孕妇及心脏病、高血压病患者服用。酒具有防腐作用,所以酒剂久贮时一般不易变质。

(4)胶囊剂(包括硬胶囊剂和软胶囊剂):营养保健品常制成硬胶囊剂。它是将固体或半固体提取物充填于硬胶囊中制成。胶囊不仅外表整洁美观,易于吞服,能掩盖提取物不良气味,而且在胃内崩解快,容易吸收,显效快,并能提高提取物稳定性。

(5)丸剂:是将原材料细粉或药材提取物加入适宜的粘合

剂或辅料制成的球形制剂。滋补类药物常选用炼制过的蜂蜜为粘合剂制成蜜丸,丸粒光洁、滋润,崩解缓慢,作用持久,多用于慢性疾病。

(6)片剂:是将药物与适宜赋形剂加工压制而成的片状制剂。其剂量准确,质量稳定,携带、运输、服用均较方便。

(7)煎膏剂:是将药物加水煎煮,去渣提取药液浓缩后,加入糖或蜂蜜制成的稠厚状半流体制剂,适宜于慢性疾病或需较长时间服用的营养保健品。

6. 不同剂型的营养保健品服法有何不同?

只有正确地服用营养保健品,才能使有效成分得到充分的消化、吸收、利用,从而达到补虚治病、强身健体的作用。因剂型不同,服法亦不同。

原料需煎汤服用者,一般每日 1 剂,药材煎煮两次,但滋补类药材中的有效成分常难于煎出。为充分利用药材,可煎煮 3 次,即头煎、二煎和三煎,每煎相隔 4~6 小时服用。亦可上午、下午、晚上各服 1 次,药液一般应温服。对于多数人,每次煎出的药汁可以 1 次趁温服完,称为顿服;但对于胃气虚弱者,顿服容易引起呕吐或不适,可以分几次服下,称为分服。

丸剂、胶囊剂、散剂、煎膏剂等均属于成品。一般每日服用 2 次,即早晨和晚上各服 1 次;有的每日服用 3 次,即早晨、中午、晚上各服 1 次。丸剂的服法常有两种:一是化服,即将丸药放入开水中压碎化成药汁服下;二是吞服,即用温开水、淡盐水或温酒等送服。散剂可用温开水吞服,亦可用温开水冲服,若药味不好,可装胶囊吞服。煎膏剂服法,一般是取适量,用开水冲服。

服用补益类保健品的具体时间往往须根据其功效来定。

总的说来,补益类保健品以空腹服食为宜,便于有效成分在胃肠道内充分吸收。补肾类保健品应早晨起床之时和晚上睡觉之前服用。补脾类保健品宜在饭前30~60分钟服用。补心安神和补养心、脾类应在睡前15~30分钟服用。

服用营养保健品后,最好能安静卧床休息,即使睡不着也应闭目养神,不宜立即就餐进食,以免影响药物的吸收。

7. 怎样选购营养保健品?

选购营养保健品,应掌握以下两条原则:

(1)因人而异,因时制宜:营养保健品的选择,不是看其名称有多么悦耳动听,而应根据不同情况选用。如果盲目选用,不但对人体无益,反而有害,这方面的事例在现实生活中是很多的。人体到底需要补充哪些营养物质,这需要根据各人的体质、病情而决定,决不能像购买一般食品那样随便选购营养保健品。这样不仅能给服用者带来好处,也可避免不必要的浪费,并防止发生副作用。

(2)对证选用:根据营养保健品的组成与作用,可分为以下几种类型:①补气类:主要用于气虚引起的虚弱证,尤其是脾肺气虚,常见的有人参精口服液、人参三宝口服液、双宝素口服液、人参蛤蚧精、参茸蜂王浆等。②补血类:常用于血虚引起的各种虚弱证,常见的有阿胶或复方阿胶浆、养血当归精、杞圆酒、美媛春口服液等。③补阴类:常用于阴虚引起的虚弱证,尤其是肝、肾阴虚,常见的有桑椹蜜膏、健身宁片、中华鳖精、参鳖补精、枸杞药酒等。④补阳类:常用于阳虚引起的虚弱证,尤其是肾阳不足,常见的有鹿茸精、参茸大补丸、三鞭酒、延生护宝液、三宝双喜等。⑤滋补强壮类:适用于气血阴阳俱虚之虚弱证以及素体虚弱者,常见的有人参蜂王浆、花粉口服

液、虫草燕窝、雪蛤参精、维生素E蜂王浆、蛤蚧大补丸等。⑥减肥降脂类：常用于高脂血症及肥胖症患者，常见的有三花减肥茶、天雁减肥茶、降脂益寿茶、消肥健身茶、减肥健身茶等。⑦微生态类：常用于调节胃肠菌群平衡，拮抗致病菌，增强机体免疫力，如双歧天宝口服液、三株口服液、昂立一号口服液等。根据这些营养保健品的功效特点，按照使用者的身体情况，做到对证选用。

8. 选购营养保健品应注意些什么？

目前，营养保健品市场的管理还处于初级阶段，产品质量参差不齐，甚至有假冒伪劣产品。消费者选购营养保健品应注意鉴别质量，识别真假，防止发生不必要的遗憾。

(1)防止购入假营养保健品：营养保健品选购正确，服用得法，对人体会产生良好的补益作用。选购不当，尤其是服用了假冒伪劣产品，不仅对身体无益，反而有害。因此，消费者在购买时应高度注意，尤其是在集市、个体商店里选购时，更应如此。

(2)防止购入变质营养保健品：营养保健品有原料类与成品类之分。原料如桂圆、银耳、鱼翅、燕窝等，购买时应选质量上乘之品，劣质甚至变质者不要购买。变质者不但营养价值降低，甚至还含有毒素，有害人体健康。如被黄曲霉毒素污染者，会产生较强致癌作用。银耳是良好的滋补品，但变质产生酸味、霉味、腐馊味时，食后可引起中毒。选购时应通过看、闻、尝、摸等方法辨别是否变质。

(3)防止购入过期营养保健品：过期是指营养保健品超过保质期和保存期的期限。保质期是指在正常贮存条件下，保持质量的日期。在此期间，营养保健品能保持产品标准或标签上

所规定的质量,超过此期限,其营养价值、保健作用、色泽、风味等可能发生变化。而保存期是指在正常条件下,销售期限结束的日期,在此期限以后,该品不再具有消费者期望的品质特征,不宜再食用了。目前,市场上的营养保健品大多采用标明生产日期(批号)和保质期的方法来标示产品质量。批号常以六位数表示,如 970321 即表示该产品是 1997 年 3 月 21 日生产。目前市售营养保健品中,有的没有标示,或有生产日期却无保质期,有保质期却无生产日期,还有的保质期随意超过国家规定期限。消费者在遇到此类营养保健品时,最好不要购买。

总之,消费者最好能掌握一些营养保健品知识,同时了解国家对产品的有关规定,如国家对药品(食品)的内外包装上的说明早有明确规定,合格的产品必须有注册商标、批准文号(或执行标准)、生产批号(或生产日期)、生产单位和地址等内容。若发现产品说明内容不合规定,很可能是不合格产品,选购时尤应慎重。

9. 如何看待营养保健品的广告宣传?

人人需要健康,追求健康,温饱问题解决后,健康是人们首要的追求。因此,老人希望延年益寿,小孩希望健脑益智,女士希望美容养颜,男士希望强肌健体。人们探亲访友,看望病人也少不了要送些营养保健品。社会经济的发展和人们消费档次的提高,刺激了营养保健品的消费日益高涨,从而使营养保健品市场的消费热潮一浪高过一浪。为了争夺市场,众多生产厂家和经销单位通过各种途径对消费者展开宣传攻势,掀起广告大战。面对纷至沓来的营养保健品宣传,我们应采取科学的态度。首先,从进补的角度来看,“补”是对“缺”而言,常言

道“药补不如食补”，如果掌握了科学的营养知识，注意膳食种类的多样化，切实做到荤素搭配、粗细粮搭配，就不致出现营养素的缺乏，补的必要性也就不大。其次，不论哪一种营养保健品，其营养成分都是有限的，更不能代替日常膳食。在选服营养保健品时，首先应大体了解它的成分和功效，对照自身情况，做到因人制宜、因时制宜。如不少营养保健品中添加了硒、锌、锗等微量元素，目前我国人群中，由于不善于从食物中调摄，缺硒、锌、锗等的情况普遍存在，适当补充，无疑颇有裨益。然而，对每个人而言，任何一种营养素都不是多多益善的，应适可而止。若长期服用同一种营养保健品，使某种营养成分超过身体需要时，人体调节系统就会将那多余的部分排出体外，造成浪费；若排泄不及时，还可引起积蓄中毒，危及健康。例如，硒作为人体多种酶的成分，能增强人体免疫力，有抗癌、延缓衰老作用，还参与视觉活动，作用很大，若吃进过多，就会引起不良反应，发生贫血、乏力、流产、指甲异常和脱发。又如缺锌的一个表现是食欲不振，而补锌过量，也会引起厌食。

从实惠的角度来看，细心的消费者会发现，价格通常相当高的营养保健品，广告费在其中占了很大一部分。因此，在“投入”和“效益”之间，花钱多并不一定营养价值就高。

总之，我们在选用营养保健品时，应持科学、冷静、求实的态度，要防止选择不当，误购误用。

10. 长期大量服用营养保健品好不好？

服用营养保健品的目的是补充人体所缺乏的营养物质，调节和改善人体的生理功能，增强机体的抗病能力，这点人们是深信不疑的。然而在日常生活中往往有人认为自己身体虚弱，总想使身体尽快强壮起来，于是不考虑身体状况，只要是

广告中介绍有补益作用的营养保健品,不论价格是否昂贵都买来服用,甚至长期服用。营养保健品如果选择适当,合理服用,对身体是有补益调理作用的。但人的健康需要多种营养物质来维持,膳食、蔬菜、水果等都是营养素的来源,不应该完全依靠营养保健品。

实验证明,营养保健品并非灵丹妙药,过量长期服用并无益处。各类营养保健品常有一定的适用范围,如果选用不当,则不仅没有补益作用,反而使身体受损,尤其是补益类保健药品。

此外,服用营养保健品尤其是滋补类食品时还要看脾胃功能是否相宜,若脾胃功能正常,则有利于营养物质吸收;反之,若脾胃功能欠佳,服用营养保健品特别是滋腻之品,不仅浪费钱财,而且加重脾胃负担,导致消化不良,进补就失去意义了。

11. 营养保健品有无禁忌证?

营养保健品选用得当,对疾病常有辅助治疗作用。但并不是所有疾病均适宜服用营养保健品,如果选用不当,非但对身体没有益处,有时还会产生副作用。

(1)实证者一般不宜服用营养保健品,以免恋邪不出,延长病程。实证的主要表现为发热、腹胀痛拒按、胸闷烦躁甚至神昏谵语、呼吸气粗、痰涎壅盛、大便秘结、排尿不利、舌苔厚腻、脉实有力。但是,虚实夹杂者仍可酌情选用。

(2)表证者一般不宜服用营养保健品,以免诱邪深入,延长病程。表证的主要表现为恶寒发热、无汗或汗出不畅、头痛、肢体酸痛、苔薄、脉浮。患表证者应待表证解除后再酌情选用营养保健品。

(3)热证者忌用温热性质的营养保健品,以免助热耗阴。热证的主要表现为发热不恶寒、面红目赤、口唇干燥、口渴、小便短赤、大便燥结、舌红苔黄、脉数,但可选用具有清热作用的营养保健品,如菊花晶、乌梅冲剂等。

(4)寒证者忌用寒凉性质的营养保健品,以免助寒伤阳。寒证的主要表现为恶寒喜暖、面色苍白、口淡不渴、小便清长、大便稀溏、舌淡苔白、脉迟。

(5)燥证者忌用燥热性质的营养保健品,以免耗伤津液。燥证的主要表现为唇焦舌燥、咽干、口渴少津、皮肤干燥或枯瘪、小便短少、大便秘结、舌质干红、脉细数。

(6)湿证者忌用滋腻性质的营养保健品,以免助湿生痰。湿证的主要表现为头重而昏、胸闷、脘痞、腹胀、肢体酸重,甚至水肿、尿色混浊、大便溏泄、妇女带下、舌苔厚、脉濡。

(7)阴虚证或阴虚体质者忌用温热性质的营养保健品,以免耗损阴液。阴虚证的主要表现为形体消瘦、口燥咽干、眩晕失眠、五心烦热、潮热盗汗、舌红苔少、脉细数。

(8)阳虚证或阳虚体质者忌用寒凉性质的营养保健品,以免损伤阳气。阳虚证的主要表现为神疲体倦、少气懒言、蜷卧嗜睡、畏寒肢冷、口淡不渴、尿清便溏或尿少水肿、面白舌淡、脉微无力。

12. 服用营养保健品是否需饮食配合及有何饮食禁忌?

服用营养保健品时是否也应注意调节饮食营养和需要忌口,许多人常不了解。实际上营养保健品主要由营养滋补食品与补益中药组成,在饮食方面既需要营养配合,也同样有忌口的问题。

(1)营养摄入不足而致虚损的人,除服用营养保健品外,

还应在膳食中适当地增加营养。营养保健品可使体内的虚损得到调整,达到平衡状态。适当的营养配合可促进和维持这种平衡。

(2)体虚者在辨证选用营养保健品的同时,可有针对性地选用食物。气虚者可适当食用一些鸡、鳝鱼、糯米等;血虚者可选用猪肝、猪心等;阳虚者可选用羊肉、狗肉等。这些营养食品的选用应该是适当的、谨慎的,不能用之太过。

(3)有些营养保健品具有健脾胃作用,使食欲明显好转,饭量也有增加。在这种情况下,可适当地增加食量,以改善身体素质,增强防病抗病能力。但是必须注意保护这种好转的趋势,不能饮食太过,避免进食过多,身体发胖,增加心脏和全身其它脏器的负担,防止胃纳过多,使脾胃负担过重,造成消化不良。

(4)要注意一些传统的忌口。例如,服用含人参类营养保健品时,一般不宜吃萝卜和不饮茶。进补时尽量避免食用未吃过的或平时不常吃用的食物,如海鲜一类食品,以免食物的性味和药性相对抗,或因这些平时未接触过的食品引起变态反应一类的问题。

总之,服用营养保健品是否需要忌口,应根据个人的情况及营养保健品组成、类型等分别对待,若把握不住,可向医生咨询后再用。

13. 营养保健品能否与中、西药物同用?

许多患者在使用中、西药物治疗的同时,还服用营养保健品,以期达到辅助治疗的目的。这样就产生了它们之间能否同用的问题。

营养保健品常由滋补食品和补益中药组成,一般与中、西