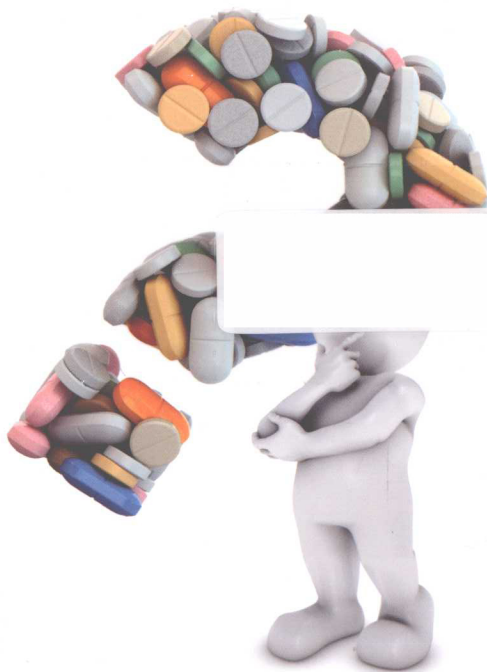


南京军区疾病预防控制中心 编



如何识别与正确选用 保健品

主 编·李丙军



苏州大学出版社



如何识别与正确选用 保健品

主 编·李丙军

副主编·卜 莹 王长军

编 委·(按姓氏笔画排序)

卜 莹 王长军 古卓良

李丙军 李晓萍 张晓丹

金 丽 贾德胜 曹勇平



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何识别与正确选用保健品 / 李丙军主编. — 苏州:
苏州大学出版社, 2015. 1

(健康零距离丛书)

ISBN 978-7-5672-0968-8

I. ①如… II. ①李… III. ①保健—产品—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 303363 号

书 名: 如何识别与正确选用保健品

主 编: 李丙军

责任编辑: 刘 海

装帧设计: 吴 钰

出版发行: 苏州大学出版社

社 址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

开 本: 850 mm×1 168 mm 1/32 印张 4 字数 65 千

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-0968-8

定 价: 10.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《健康零距离》丛书

编委会

主 审 方胜昔

主 编 李丙军 王长军 黄楚恒

编 委 (按姓氏笔画排序)

卜 莹 王长军 毛应华

邓小昭 朱 进 李丙军

李越希 杨 龙 吴文智

张锦海 陆年宏 郑亦军

姜志宽 唐雨德 黄楚恒

曹勇平 梁洪军 谭伟龙

谭维国 潘秀珍 魏德江

总策划 吴文智 曹勇平



如何识别与正确选用保健品

主 编 李丙军

副主编 卜 莹 王长军

编 委 (按姓氏笔画排序)

卜 莹 王长军 古卓良

李丙军 李晓萍 张晓丹

金 丽 贾德胜 曹勇平

苏州大学出版社



写在前面的话

目前市场上的保健品品种繁多,各类非法生产、虚假宣传屡见不鲜,促销手段五花八门,见诸报端的伤害生命事件多有报道,我们身边的故事也很多。编者在日常生活和工作中也经常遇到类似问题。我的父母、岳父母等长辈,一向生活简朴,勤俭节约。平常舍不得花钱买衣服和高档物品,甚至天气炎热、寒冷都舍不得开空调,在节约用水用电方面简直是“老抠”。但有一次回家探亲,发现他们在听信宣传后于购买和服用保健品方面却十分“大度”,甚至每天多种保健品大把大把服用。因工作原因我经常到干休所同老干部打交道,发现他们那里类似现象也很普遍。他们会说“我吃了一段时间,睡眠好了,精力充沛了”“某某某……都在吃”,有种群体效应。不少老干部在购买保健品



上“一掷千金”，每年花费数万元。我十分不解，极想劝阻，但劝阻时老人还认为我们晚辈是舍不得花钱，不关心他们的健康和生活，不孝顺。这会造成家庭不和谐，使长辈们对晚辈产生误解。于是我只有用专业知识和检测报告说话，把他们吃的保健品拿给专业人员进行检测。用检测结果耐心向他们解释，从而纠正他们的乱用保健品现象，并指导他们正确选择和规范使用保健品。在社会上，不具备专业素质和检测手段，又有我这样的经历和烦恼，天天为此犯愁的晚辈们有很多。为此，疾控中心组织药检和疾控方面的专家编写了这本书，目的是指导和引导广大朋友，尤其是老年朋友，正确识别和选用保健品，科学合理地使用保健品，真正增强防范意识和健康维护理念。同时也呼吁生产销售企业合法、规范生产和销售保健品，有关部门加大对保健品的监督检查和查处力度。另外，本书中所提及的部分曝光产品，均来自国家食品药品监督管理局网站披露信息。

因时间仓促，水平有限，错误之处在所难免，敬请同行和读者批评指正，也诚请更多朋友加入到维护保健品发展壮大的队伍中来。

编者

2015 年 1 月

目 录

第一章 保健食品基本常识 /001

第一节 保健食品的概念 /001

第二节 保健食品的特征 /010

第三节 保健食品原料 /015

第二章 国内外保健食品行业概况 /021

第一节 保健食品的发展历程 /021

第二节 国内外保健食品的发展现状及趋势 /023

第三章 保健食品的种种“大忽悠” /039

第一节 保健食品的非法生产 /039

第二节 保健食品的非法经营 /045

第三节 保健食品的非法添加 /049

第四节 保健食品的非法宣传 /063



第四章 保健食品的选购和使用 /070

第一节 保健食品的正确选择 /070

第二节 保健食品的正确购买 /074

第三节 保健食品的科学使用 /082

第五章 保健食品的监督管理 /087

第一节 保健食品的监督管理法规 /087

第二节 保健食品的监督管理部门 /096

第三节 运用法规监督制约保健食品市场的 违法行为 /099

第四节 如何应对销售保健食品的欺骗 手段 /104

附录 各直辖市、省与自治区食品药品监督管理局 举报方式 /110



第一章

保健食品基本常识



第一节 保健食品的概念

一、概念及名称由来

关于保健食品概念及名称的确定长期没有定论,世界各国依照该国对保健食品的理解,有许多不同的认识。美国将其命名为“功能食品”(Functional Foods)。实际上,“功能食品”一词最早是由日本提出的。早在1962年,日本厚生省的文件中已给“功能食品”下了定义:“功能食品是具有与生物防御、生物节律调整、防止疾病、恢复健康等有关功能因子,经设计



加工,对生物体有明显调整功能的食品。”

1991年,日本提出将“功能食品”改为“特定保健用食品”(Food Specified Health Use);韩国曾称保健食品为“疗效食品”(Therapeutic Foods)。德国将这类食品称为“改善食品”。欧洲各国普遍采用“健康食品”(Health Foods)一词或“功能食品”(Functional Foods)。此外,国际上还有“营养食品”(Nutritional Foods)以及美国科学家提出的“药用食品”(Pharma Foods)等称谓。

二、保健食品的定义

1. 我国保健食品的定义

保健食品又称功能食品。由国家食品药品监督管理局制定颁布并于2005年7月1日起实施的《保健食品注册管理办法(试行)》第二条规定: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。

此定义包含三个要



素:(1) 它是食品的一个种类,具有一般食品的营养功能和感官功能(色、香、味、形);(2) 它必须具有一般食品不具有或不强调的调节人体生理活动的功能,即第三功能;(3) 它不是药品,不能取代药品作为治疗疾病的产品。保健食品是介于食品和药品之间的一种特殊食品,强调的是所含功效成分对人体生理机能的调节作用。上图为保健食品标志,从正面看是以变形的人体拥抱保健食品,反过来看是一个牛头,象征强健和健壮。明亮的蓝色作为标志的颜色,似无边的大海或者天空,代表保健食品事业发展的广阔前景。

2. 世界各国保健食品的定义

国外保健食品的名称和定义很多,如特殊营养品(增补品)、计划性食品、类药剂营养品以及功能性食品。如在欧美称“保健食品”或“健康食品”,也称营养食品;德国称“改良食品”;日本先称“功能性食品”,1991年改为“特定保健用食品”,并纳入“特定营养食品”范畴。

日本 从法律上赋予功能食品的定义:“功能食品是具有生物防御、生物节律调整、防止疾病、恢复健康等有关功能因子,经设计加工成对人体有明显调整功能的食品。”

“特定保健用食品”的定义:“是指在饮食生活中,



以特定的保健为目的而摄取的食品。其所声称的保健功能必须在医学上、营养学上得到证明。”

美国 《膳食补充剂健康教育法》将“膳食补充剂”定义为：“它是一种旨在补充膳食的产品（而非烟草），可能含有一种或多种如下膳食成分：维生素、矿物质、草本（草药）或其他植物、氨基酸、以增加每日总摄入量而补充的膳食成分，或是以上成分的浓缩品、代谢物、成分、提取物或组合产品等。”

美国后来将这一类食品称为“健康食品”（Health Foods）或“营养食品”（Nutritional Foods）。美国膳食协会认可的定义为：该食品具有除一般营养价值外的其他保健功效，并有在食品的加工与贮存过程中不被完全破坏的食品组分。

澳大利亚 国家食品局给保健食品下的定义为：保健食品是表面上与传统食品相似，并被作为普通食品来消费的食品，但该食品已经改变，而起到除满足营养需求之外的其他生理功能。

新加坡 营养学会给的定义为：含有一些生理活性成分，从而可以防病治病，并促进最适健康的食品，但不是药品。

在由几十位来自不同国家的专家们合编的功能性食品专著中认为：“功能性食品可以被定义为，除其营

养价值外,对人的健康、体能及心智状态产生积极影响作用的任何食品。”

三、保健品与保健食品

保健品是指对人体有一定的辅助作用和调节作用的食物、用品、器械和特殊化妆品。目前市场上的保健品大体可以分为保健食品、特殊化妆品、保健器械、保健用品等。其中,保健品的最主要组成部分是保健食品,也是国家相关政策最具约束力的保健产品类型。保健食品是由天然营养成分和特殊活性物质所构成的、对人体具有某种或多种特定功能的食物;特殊化妆品是相对于普通化妆品而言的,必须经过卫生部的批准,取得批准文号后方可生产销售,包括用于育发、染发、烫发、脱毛、美乳、健美、除臭、祛斑、防晒的化妆品;保健器械用于强身、健体、防病,不宜与治疗疾病用的医疗器械混淆;保健用品在大体上可分为男用保健用品、女用保健用品、中老年保健用品、婴幼儿保健用品和性保健用品等。

保健食品作为保健品涵盖的一类,也被通俗地称为保健品。



四、保健食品的分类

目前保健食品还没有一个统一的分类方法,世界各国对保健食品的分类方法各有差异,有的以食品加工的特点分类,有的以食品原材料分类,有的以原材料是否为天然有机物为分类依据,有的从本国国情及商业需要出发分类,而更多的是以食品的功能特性分类。目前,我国主要根据保健食品对人体生理功能的调节作用进行分类。

1. 按生理调节功能分类

我国自 1996 年 3 月卫生部颁布《保健食品管理办法》,对保健食品实行审批制度,至 2005 年 4 月国家食品药品监督管理局颁布《保健食品注册管理办法》,期间对保健食品可申报的功能作过多次调整。

2000 年 1 月 14 日,《卫生部关于调整保健食品功能受理和审批范围的通知》,将保健食品功能受理和审批范围调整为 22 项,至此结束了对同一配方的保健食品可以申报的功能数未做限制的局面。通知同时规定,除上述保健食品功能外的其他功能暂停受理和审批,同一配方保健食品申报和审批功能不超过两个,不再受理已获《保健食品批准证书》的保健食品增补功能的审批。

随后,《卫生部关于印发〈保健食品检验与评价技术规范〉(2003 年版)的通知》(卫法监发[2003]42 号)、自 2003 年 5 月 1 日起实施的《保健食品检验与评价技术规范》(2003 年版)再次将保健食品功能调整为 27 项。

2011 年 8 月 1 日和 2012 年 6 月 4 日,国家药监局网站上两次发布《保健食品功能范围调整方案(征求意见稿)》,就现有 27 项保健食品功能调整为 18 项公开向社会和各有关单位征求意见,详见表 1-1。

表 1-1 保健食品功能调整方案一览表

现行 27 项保健食品功能	拟调整为 18 项保健食品功能
增强免疫力	有助于增强免疫力
抗氧化	抗氧化
辅助改善记忆	有助于改善记忆
缓解体力疲劳	有助于缓解运动疲劳
减肥	有助于减少体内脂肪
改善生长发育	拟取消
提高缺氧耐受力	有助于提高缺氧耐受力
对辐射危害有辅助保护功能	拟取消
辅助降血脂	有助于降血脂
辅助降血糖	有助于降血糖
改善睡眠	有助于改善睡眠



续表

现行 27 项保健食品功能	拟调整为 18 项保健食品功能
改善营养性贫血	有助于改善缺铁性贫血
对化学性肝损伤有辅助保护功能	有助于降低酒精性肝损伤危害
促进泌乳	有助于泌乳
缓解视疲劳	有助于缓解视疲劳
促进排铅	有助于排铅
清咽	清咽
辅助降血压	拟取消
增加骨密度	有助于增加骨密度
调节肠道菌群	有助于改善胃肠功能
促进消化	
对胃粘膜有辅助保护功能	
通便	
祛痤疮	有助于促进面部皮肤健康
祛黄褐斑	
改善皮肤水分	拟取消
改善皮肤油分	拟取消

2. 按功能因子分类

保健食品中真正起生理调节作用的成分称为活性成分、功能因子、功效成分,它们是保健食品对人体健康起特定调节作用的物质基础。可根据功能因