

# 保健

BAOJIAN  
SHIPIN BIDU

主编◎吴大真 杜鹏

# 食品 必读

什么是**保健食品**  
有哪些**保健食品**  
如何选**保健食品**  
怎么吃**保健食品**

中国保健协会专家为您解读





## 内 容 提 要

本书分上下两篇，上篇分六个部分，分别介绍保健食品的概念、功能、功效成分、常见种类及如何选购、使用、管理等问题；下篇分两部分介绍了既是食品又是药品的物品和可用于保健食品的物品。本书内容丰富，叙述简洁，以广大群众关心的种种问题为脉络，逐一展开解答，具有很强的可读性和指导性。适合于广大民众阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

保健食品必读/吴大真, 杜鹏主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4203 - 0

I. 保… II. ①吴…②杜… III. 疗效食品 - 普及读物  
IV. TS218 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 127720 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www.cspyp.cn](http://www.cspyp.cn)

规格 958 × 650mm 1/16

印张 18 1/4

字数 216 千字

版次 2009 年 9 月第 1 版

印次 2009 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4203 - 0

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



# 养生保健

## 食为先

我们中国是世界上公认的美食大国，历史悠久，花样繁多。进入 21 世纪以来，老百姓在饮食上的要求也越来越丰富多彩，吃什么，怎么吃，什么好吃，怎么吃好，这些问题已经不只是行业专家研究的问题了，普罗百姓、芸芸众生几乎无一例外的对这个话题有兴趣。随着营养健康、饮食健康关注度的提升，市场上类似的出版物也是汗牛充栋，甚至出现了同一样食品这位专家热烈推荐，另一位专家坚决否定的现象，这种矛盾的现象可让老百姓犯了难，到底听谁的好呢？

我们中国人对饮食的研究是基于中国传统哲学之上的，它不是对食物食品的解剖，它不是对食品食物含有元素的简单统计和归类。在中国传统哲学的基础上，我们传统的饮食概念内涵包含广大：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充；既确定了饮食要平衡搭配的原则，又确定了可摄入的食物范围标准。对食物内性的认知产生了食物寒、热、温、凉、平，酸、苦、甘、辛、淡的独特中国式概念。在前人不断身体力行，以及中医学食疗药膳养生的介入下，对食物进入体内后归经入脏腑的精细研究，更是给了世界一个巨大的惊叹。

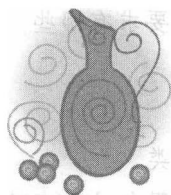
我们力图在遵循中国传统饮食药膳原则的基础上，引进时代的元素，尽可能的把科学发展对营养学产生的新知识、新概念介绍给读者。但我们不会哗众取宠，不会危言耸听，只是尽可能地把科学的饮食保健观念传播给大家，希望中国在不久的将来，不但是世界上公认的美食大国，还应该、也必须成为一个健康饮食的大国、强国！

中国保健协会副理事长 吴大真



部分著者合影，从右至左：杨昌林 李 妍 吴大真  
罗丽华 杜 鹏

# 目录



## 上篇

### 第一部分 保健食品概述

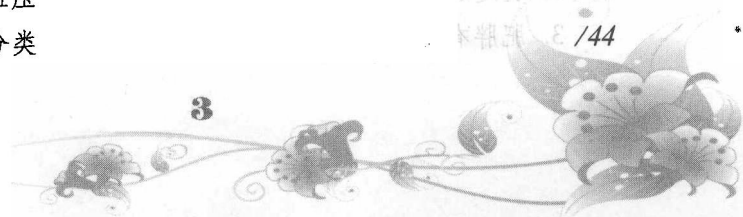
- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一、什么是保健食品，各国对保健食品的概念有什么差异 | /3  |
| 二、什么是第一代保健食品              | /4  |
| 三、第二代保健食品有什么特点            | /5  |
| 四、第三代保健食品严格在哪里            | /5  |
| 五、保健食品的审批程序是什么            | /5  |
| 六、食品的概念是什么，如何定义的          | /6  |
| 七、什么是新资源食品                | /6  |
| 八、什么是特殊营养食品               | /7  |
| 九、什么是药品                   | /7  |
| 十、什么是营养品                  | /7  |
| 十一、什么是补品，如何分类             | /8  |
| 十二、保健食品和一般食品有什么不同         | /9  |
| 十三、保健食品和特殊营养食品有什么区别       | /10 |
| 十四、保健食品与药品有什么区别           | /10 |
| 十五、保健食品和一般食品、药品有什么不同      | /11 |
| 十六、保健食品与营养品有什么不同          | /11 |
| 十七、保健食品的基本要求是什么           | /12 |

十八、保健食品原料和辅料有哪些要求	/13
十九、保健食品标签和说明书的要求有哪些	/14
二十、保健食品命名有什么要求	/14
二十一、保健食品是如何分类的	/14
二十二、保健食品按功能分为几类	/14
二十三、保健食品按应用范围和服务对象可以分为几类	/15
二十四、保健食品的理论基础有哪些	/16
二十五、保健食品原料使用有哪些规定	/16
二十六、哪些原料可以用于保健食品	/17
二十七、禁止使用在保健食品中的原料有哪些	/17
二十八、常用的保健食品功能性原料有哪些	/18
二十九、哪些真菌菌种可用于保健食品	/19

## 第二部分 保健食品的功能

一、什么是增强免疫力的保健食品	/22
1. 免疫力怎么分类呢	/23
2. 免疫力低下的表现有哪些	/23
3. 导致免疫力低下的原因有哪些	/24
4. 增强免疫力的保健食品适宜哪些人群服用	/25
二、什么是辅助降血脂的保健食品	/25
1. 什么是血脂异常	/26
2. 引起血脂异常的原因有哪些	/26
3. 血脂异常怎么分类	/26
4. 血脂异常有哪些危害	/27
5. 辅助降血脂的保健食品适宜哪些人群服用	/27
三、什么是辅助降血糖的保健食品	/27
1. 什么是糖尿病	/28
2. 引起糖尿病的原因有哪些	/29

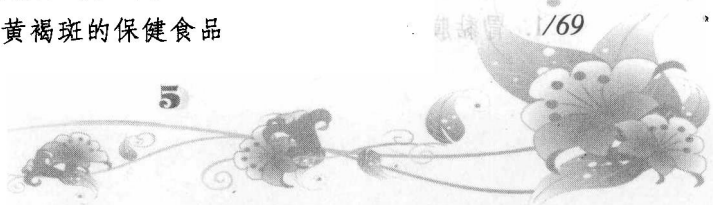
3. 糖尿病有哪些危害	/29
4. 辅助降血糖的保健食品适宜哪些人群服用	/30
四、什么是抗氧化的保健食品	/30
1. 什么是自由基	/31
2. 自由基的来源	/31
3. 自由基的危害有哪些	/32
4. 如何清除自由基	/32
5. 抗氧化的保健食品适宜哪些人群服用	/33
五、什么是辅助改善记忆的保健食品	/33
1. 什么是记忆	/33
2. 记忆力减退的原因	/34
3. 改善记忆力的功能物质	/34
4. 改善记忆力的保健食品适宜哪些人群服用	/35
六、什么是缓解视疲劳的保健食品	/35
1. 什么是视疲劳	/36
2. 引起视疲劳的原因有哪些	/37
3. 视疲劳有哪些危害	/37
4. 缓解视疲劳的保健食品适宜哪些人群服用	/38
七、什么是促进排铅的保健食品	/38
1. 什么是铅中毒	/38
2. 铅中毒的原因有哪些	/40
3. 铅中毒的危害是什么	/40
4. 促进排铅的保健食品适宜哪些人群服用	/41
八、什么是清咽的保健食品	/41
1. 什么是慢性咽炎	/42
2. 引起慢性咽炎的原因有哪些	/42
3. 慢性咽炎的危害有哪些	/42
4. 清咽的保健食品适宜哪些人群服用	/43
九、什么是辅助降血压的保健食品	/43
1. 什么是高血压	/44
2. 高血压的分类	/44





3. 引起高血压的原因有哪些	144
4. 高血压有哪些危害	145
5. 辅助降血压的保健食品适宜哪些人群服用	145
十、什么是改善睡眠的保健食品	146
1. 什么是失眠	146
2. 影响睡眠的因素有哪些	147
3. 改善睡眠的保健食品适宜哪些人群服用	148
十一、什么是促进泌乳的保健食品	148
1. 母乳喂养的重要性有哪些	148
2. 如何促进母乳的分泌	149
3. 促进泌乳的保健食品适宜哪些人群服用	149
十二、什么是缓解体力疲劳的保健食品	149
1. 什么是体力疲劳	150
2. 引起体力疲劳的原因是什么	151
3. 体力疲劳时机体的改变有哪些	151
4. 缓解体力疲劳的保健食品适宜哪些人群服用	151
十三、什么是提高缺氧耐受力的保健食品	151
1. 缺氧的原因有哪些	152
2. 缺氧的症状有哪些	153
3. 影响机体对缺氧耐受性的因素有哪些	153
4. 提高缺氧耐受力的保健食品适宜哪些人群服用	153
十四、什么是对辐射危害有辅助保护功能的保健食品	154
1. 什么是电磁辐射	154
2. 电磁辐射的作用机制是什么	155
3. 电磁辐射的危害有哪些	155
4. 对辐射危害有辅助保护功能的保健食品适宜哪些人群服用	155
十五、什么是减肥功能的保健食品	156
1. 什么是肥胖症	156
2. 引起肥胖的原因有哪些	157
3. 肥胖有哪些危害	157

4. 减肥功能的保健食品适宜哪些人群服用	157
十六、什么是改善生长发育的保健食品	157
1. 什么是生长发育	158
2. 生长发育的影响因素有哪些	158
3. 改善生长发育的保健食品适宜哪些人群服用	159
十七、什么是增加骨密度的保健食品	159
1. 什么是骨质疏松症	159
2. 骨质疏松症有哪些表现	160
3. 如何预防骨质疏松	161
4. 增加骨密度的保健食品适宜哪些人群服用	161
十八、什么是改善营养性贫血的保健食品	161
1. 什么是营养性贫血	162
2. 贫血的诊断标准	163
3. 营养性贫血的原因有哪些	163
4. 铁、叶酸的推荐摄入量是多少, 过量补铁有什么危害	163
5. 改善营养性贫血的保健食品适宜哪些人群服用	164
十九、什么是对化学性肝损伤有辅助保护的保健食品	164
1. 化学毒物损伤肝脏的机理主要有哪些	165
2. 能引起肝细胞损伤的化学物质有哪些	165
3. 肝损伤的临床表现有哪些	166
4. 如何避免化学性肝损伤	166
5. 对化学性肝损伤有辅助保护的保健食品适宜哪些人群服用	166
二十、什么是祛痤疮的保健食品	167
1. 痤疮是如何形成的	167
2. 痤疮的症状有哪些	167
3. 痤疮如何分级	168
4. 引起痤疮的原因有哪些	168
5. 痤疮患者的注意事项有哪些	169
6. 祛痤疮的保健食品适宜哪些人群服用	169
二十一、什么是祛黄褐斑的保健食品	169

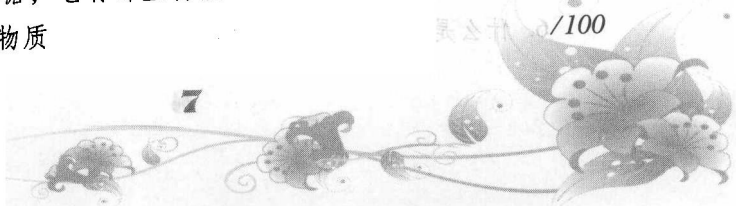


1. 黄褐斑的具体临床表现有哪些	/70
2. 引起黄褐斑的原因有哪些	/70
3. 如何预防黄褐斑	/71
4. 黄褐斑的保健食品适宜哪些人群服用	/71
二十二、什么是改善皮肤水分的保健食品	/71
1. 皮肤缺水有哪些类别	/72
2. 皮肤缺水的原因有哪些	/72
3. 如何改善皮肤缺水	/73
4. 改善皮肤水分的保健食品适宜哪些人群服用	/74
二十三、什么是改善皮肤油份的保健食品	/74
1. 皮脂腺疾病有哪些	/74
2. 皮脂的作用是什么	/75
3. 影响皮脂分泌的原因是什么	/75
4. 改善皮肤油份的保健食品适宜哪些人群服用	/76
二十四、什么是调节肠道菌群的保健食品	/76
1. 肠道菌群的作用有哪些	/77
2. 什么是肠道菌群失调症	/77
3. 肠道菌群失调的原因是什么	/78
4. 调节肠道菌群的保健食品适宜哪些人群服用	/78
二十五、什么是促进消化功能的保健食品	/78
1. 消化不良如何分类	/79
2. 消化不良的原因有哪些	/79
3. 消化不良如何预防	/80
4. 促进消化功能的保健食品适宜哪些人群服用	/80
二十六、什么是通便功能的保健食品	/80
1. 什么是功能性便秘	/81
2. 引起功能性便秘的原因有哪些	/81
3. 便秘对全身的影响有哪些	/81
4. 通便功能的保健食品适宜哪些人群服用	/82
二十七、什么是对胃黏膜损伤有辅助保护功能的保健食品	/82
1. 胃黏膜有哪些功能	/83

- |                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 2. 胃黏膜如何实现它的屏障作用呢                 | /83 |
| 3. 引起胃黏膜损伤的因素有哪些                  | /84 |
| 4. 如何保护胃黏膜                        | /85 |
| 5. 对胃黏膜损伤有辅助保护功能的保健食品适宜<br>哪些人群服用 | /85 |

### 第三部分 保健食品中的功效成分

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 一、蛋白质、多肽与氨基酸                      | /86  |
| 1. 什么是超氧化物歧化酶, 它有哪些功能             | /86  |
| 2. 什么是免疫球蛋白, 它有什么作用               | /87  |
| 3. 什么是大豆多肽, 它有哪些功能                | /87  |
| 4. 什么是谷胱甘肽, 它有哪些功能                | /88  |
| 5. 什么是牛磺酸, 它有哪些功能                 | /89  |
| 6. 什么是精氨酸, 它有哪些功能                 | /89  |
| 二、脂类                              | /90  |
| 1. 什么是大豆磷脂, 它有哪些功能                | /90  |
| 2. 什么是不饱和脂肪酸, 有什么功能               | /91  |
| 3. 什么是二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸, 它们有<br>哪些功能 | /92  |
| 4. 什么是植物甾醇, 它有哪些功能                | /93  |
| 三、碳水化合物                           | /94  |
| 1. 什么是膳食纤维, 它有哪些功能                | /94  |
| 2. 什么是真菌多糖, 它有哪些功能                | /96  |
| 3. 什么是壳聚糖, 它有哪些功能                 | /97  |
| 4. 什么是植物多糖, 它有哪些功能                | /98  |
| 5. 什么是动物多糖, 它有哪些功能                | /98  |
| 6. 什么是低聚糖, 它有哪些功能                 | /99  |
| 四、维生素和矿物质                         | /100 |



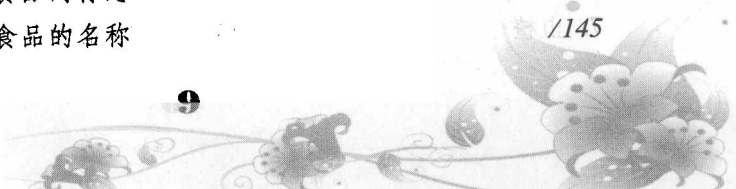
1. 维生素 A 和胡萝卜素的性状及食物来源, 它们有哪些功能	/101
2. 维生素 B <sub>1</sub> 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/102
3. 维生素 B <sub>2</sub> 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/103
4. 维生素 B <sub>6</sub> 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/103
5. 维生素 B <sub>12</sub> 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/104
6. 叶酸的性状及食物来源, 它有哪些功能	/105
7. 维生素 C 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/105
8. 维生素 D 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/106
9. 维生素 E 的性状及食物来源, 它有哪些功能	/107
10. 钙的性状及食物来源, 它有哪些功能	/108
11. 磷的性状及食物来源, 它有哪些功能	/108
12. 镁的性状及食物来源, 它有哪些功能	/109
13. 钾的性状及食物来源, 它有哪些功能	/110
14. 铁的性状及食物来源, 它有哪些功能	/110
15. 铬的性状及食物来源, 它有哪些功能	/111
16. 锌的性状及食物来源, 它有哪些功能	/111
17. 硒的性状及食物来源, 它有哪些功能	/112
18. 铜的性状及食物来源, 它有哪些功能	/113
五、植物化学物质	/113
1. 什么是酚类化合物, 有哪些功能	/114
2. 什么是萜类化合物, 有哪些功能	/116
3. 什么是有机硫化合物, 其有哪些功能	/118
4. 什么是食物中的天然色素, 有哪些功能	/118
六、其他功效物质	/120
1. 什么是花粉, 有什么作用	/120
2. 什么是蜂胶, 有什么作用	/121
3. 什么是蜂王浆, 有什么作用	/122
4. 什么是螺旋藻, 有什么作用	/123
5. 什么是绿藻, 有什么作用	/123
6. 什么是番茄红素, 有什么作用	/125

7. 什么是大蒜素, 有什么作用 /126
8. 什么是葡萄籽提取物, 有什么作用 /126
9. 什么是人参皂苷, 有什么作用 /127
10. 什么是大豆皂苷, 有什么作用 /128
11. 什么是褪黑素, 有什么作用 /129
12. 什么是胶原蛋白, 有什么作用 /129
13. 什么是核酸, 有什么作用 /131
14. 什么是益生菌, 有什么作用 /132

## 第四部分 保健食品的常见种类

- 一、什么是片剂, 作为保健食品的剂型使用具有什么优、缺点 /134
- 二、什么是泡腾片, 与普通片剂比较有什么不同 /135
- 三、什么是速溶片, 有什么特点 /136
- 四、胶囊剂有哪些种类和特点 /137
- 五、什么是软胶囊剂, 有什么特点 /138
- 六、什么是充液胶囊, 有什么特点 /139
- 七、酒剂的特点和适宜人群是什么 /140
- 八、什么是口服液, 有什么特点 /141
- 九、茶剂的种类和应用, 什么是速溶茶 /141
- 十、什么是速溶饮料, 有什么优缺点 /143
- 十一、什么是颗粒剂, 分为几类, 有什么特点 /143

## 第五部分 如何选购、使用保健食品

- 一、如何看保健食品的标志 /144
  - 二、如何看保健食品的名称 /145
- 

三、如何看保健食品的批准文号	/146
四、如何看保健食品的功效成分	/147
五、如何看保健食品的适宜人群	/148
六、如何看保健食品的食用方法	/150
七、如何看保健食品的生产日期	/150
八、选购保健食品应注意哪些问题	/150

## 第六部分 保健食品管理

一、保健食品注册的管理是怎样的	/153
二、保健食品生产经营的管理有哪些	/154
三、保健食品标识的管理是怎样的	/155
四、保健食品功能学试验机构的管理是什么	/156
五、保健食品检验的管理有哪些	/158
六、保健食品的监督管理是怎样的	/158

## 下篇

### 第一部分 既是食品又是药品的物品

1. 丁香	/164	8. 马齿苋	/167
2. 八角茴香	/164	9. 乌梢蛇	/168
3. 刀豆	/165	10. 乌梅	/168
4. 小茴香	/165	11. 木瓜	/169
5. 小蓟	/166	12. 火麻仁	/170
6. 山药	/166	13. 代代花 (玳玳花)	/170
7. 山楂	/167	14. 玉竹	/170

- |                |      |               |      |
|----------------|------|---------------|------|
| 15. 甘草         | /171 | 46. 梔子        | /189 |
| 16. 白芷         | /172 | 47. 砂仁        | /189 |
| 17. 白果         | /172 | 48. 胖大海       | /190 |
| 18. 白扁豆        | /173 | 49. 茯苓        | /190 |
| 19. 白扁豆花 (扁豆花) | /173 | 50. 香橼        | /191 |
| 20. 龙眼肉 (桂圆)   | /174 | 51. 香薷        | /191 |
| 21. 决明子        | /174 | 52. 桃仁        | /192 |
| 22. 百合         | /175 | 53. 桑叶        | /192 |
| 23. 肉豆蔻        | /175 | 54. 桑椹        | /193 |
| 24. 肉桂         | /176 | 55. 橘红        | /193 |
| 25. 余甘子        | /176 | 56. 桔梗        | /194 |
| 26. 佛手         | /177 | 57. 益智仁 (益智)  | /194 |
| 27. 杏仁         | /177 | 58. 荷叶        | /195 |
| 28. 沙棘         | /178 | 59. 莱菔子       | /195 |
| 29. 牡蛎         | /179 | 60. 莲子        | /196 |
| 30. 芡实         | /179 | 61. 高良姜       | /196 |
| 31. 花椒         | /180 | 62. 淡竹叶       | /197 |
| 32. 赤小豆        | /180 | 63. 淡豆豉       | /197 |
| 33. 阿胶         | /181 | 64. 菊花        | /198 |
| 34. 鸡内金        | /181 | 65. 菊苣        | /198 |
| 35. 麦芽         | /182 | 66. 黄芥子 (芥子)  | /199 |
| 36. 昆布         | /182 | 67. 黄精        | /199 |
| 37. 枣          | /183 | 68. 紫苏 (紫苏叶)  | /200 |
| 38. 罗汉果        | /184 | 69. 紫苏籽 (紫苏子) | /200 |
| 39. 郁李仁        | /184 | 70. 葛根        | /201 |
| 40. 金银花        | /185 | 71. 黑芝麻       | /201 |
| 41. 青果         | /185 | 72. 黑胡椒       | /202 |
| 42. 鱼腥草        | /186 | 73. 槐米        | /202 |
| 43. 姜          | /186 | 74. 槐花        | /203 |
| 44. 枳椇子        | /188 | 75. 蒲公英       | /203 |
| 45. 枸杞子        | /188 | 76. 蜂蜜        | /203 |





77. 榧子	/204	83. 薄荷	/207
78. 酸枣仁	/204	84. 薏苡仁	/207
79. 白茅根	/205	85. 薤白	/208
80. 鲜芦根	/205	86. 覆盆子	/208
81. 蝮蛇	/206	87. 藿香 (广藿香)	/209
82. 橘皮	/206		

## 第二部分 可用于保健食品的物品

1. 人参	/211	20. 天麻	/221
2. 人参叶	/212	21. 太子参	/221
3. 人参果	/212	22. 巴戟天	/222
4. 三七	/213	23. 木香	/222
5. 土茯苓	/213	24. 木贼	/223
6. 大蓟	/214	25. 牛蒡子	/223
7. 女贞子	/214	26. 牛蒡根	/224
8. 山茱萸	/215	27. 车前子	/224
9. 川牛膝	/215	28. 车前草	/225
10. 川贝母	/216	29. 北沙参	/225
11. 川芎	/216	30. 平贝母	/226
12. 马鹿胎	/217	31. 玄参	/226
13. 马鹿茸	/217	32. 生地黄 (地黄)	/227
14. 马鹿骨	/218	33. 生何首乌 (何首乌)	/227
15. 丹参	/218	34. 白及	/228
16. 五加皮	/219	35. 白术	/228
17. 五味子	/219	36. 白芍	/229
18. 升麻	/220	37. 白豆蔻 (豆蔻)	/229
19. 天门冬 (天冬)	/220	38. 石决明	/230