



您也可登录本报官方  
微信阅读这篇文章

2023年9月8日 星期五 | 第227期 | 栏目策划 高波 | 组稿 潘艳刚 | 编辑 陈卫华 | 版式 陈靖 | 校对 高孝勤

## 新规能保保健食品更“健康”吗？

### 业内人士认为：盲目选购服用保健品不但无益甚至可能损害健康

随着消费者健康意识的增强，越来越多人抱着“治未病”的心态，将目光投向保健食品。保健食品真能保健康吗？商家宣传的保健功能，是否真实有效，有多少科学依据？近日，国家市场监督管理总局、国家卫生健康委、国家中医药局联合发布《允许保健食品声称的保健功能目录 非营养素补充剂（2023年版）》（以下简称《目录》）及配套文件，将规范保健功能声称管理，落实企业保健功能声称和研发评价主体责任，促进产业创新和高质量发展。面对让人眼花缭乱的保健食品和声称的保健功能，消费者该如何选择？记者对此进行了探访。



### 保健食品消费者不少

“感觉自己免疫力低，皮肤经常过敏起湿疹，肠胃一受刺激就难受，晚上睡眠质量也不高。”市民小顾表示，过了三十岁明显觉得自己的身体状态不如以前，加上自己不规律的作息习惯，身体经常会释放出各种“信号”。为缓解症状，小顾寄希望于各种保健食品，维生素、益生菌……一吃就是两年多。采访中记者发现，像小顾这样长期服用保健食品的年轻人不在少数。同样是90后的张晓萌告诉记者，身边的朋友也在吃各种不同功效的保健食品，虽然没什么明显的效果，但也没有坏处，所以就一直服用，每年她在保健食品方面的花销在2000元左右。

对于养生爱好者周阿姨来说，不仅平时注重保健，就算在旅途中也格外注意自己的身体状态。前不久她前往西藏旅游，期间服用了一款红景天胶囊，有效缓解了高原反应带来的不适。记者在周阿姨所服用的该款保健食品包装上看到，该产品声称具有提高缺氧耐受力的保健功能。周阿姨还告诉记者，家人的保健品也是由她来负责选购，“老伴血脂偏高，我常年给他买一款随餐服用的鱼油软胶囊，很容易吸收，身体状况也有所改善。”

“随着年龄的增长，身体开始出现一些细微的变化。”宝妈王女士最近一年开始服用保健食品，自从生完宝宝后，她发现自己频繁头痛、皮肤暗沉、状态变差，便重视起身体调理和保养，“平时服用葡萄籽、叶黄素等，也不知道究竟能不能起到保健作用，图个心理安慰。”王女士表示，自己购买保健食品主要通过药店导购推荐，比较信赖有知名度的保健食品品牌，“以前我对保健食品了解不多，现在我自己比较关注身体健康，别人推荐的我都会试一试。”

由于工作节奏加快、生活压力大等原因导致作息不规律、饮食不健康带来的问题，让越来越多年轻人对自身健康关注度增加，希望通过服用保健食品来调节身体状况。此外，也有不少消费者认为，保健食品短期内很难立见功效，保健功能到底发挥多少靠个人“感觉”，他们并不清楚所服用的产品靠不靠谱、是否真正有助于健康。



### 保健食品不能代替药物

记者在齐云山路上一家药店看到，保健食品被摆放在店内显眼位置，并打上醒目标注：“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病。”据店员介绍，目前钙片、鱼油、多种维生素、大豆磷脂等保健食品比较畅销，消费者可以根据自己适宜的情况和需求进行选择。记者注意到，多款保健食品的保健功能声称上使用“抗氧化”“辅助降血脂”“增加骨密度”等表述。

按规定，保健食品是指声称具有保健功能或者以补充维生素、矿物质等营养物质为目的的食品。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、亚急性或慢性危害的食品。由此可见，保健食品是介于普通食品和药品之间的一类特殊食品。

对于保健食品而言，功能声称是关键。据了解，纳入《目录》的24种保健功能声称，均为历史曾批准、社会共识

程度高、国际上有类似功能声称的保健功能声称。

《目录》规定，保健食品要规范声称。其中，保健功能声称应当避免与药品疾病治疗作用混淆，堵塞虚假宣传漏洞。如：将原有“辅助降血压”调整为“有助于维持血压健康水平”。此外，保健功能声称表述应当更加科学严谨，通俗易懂，能被消费者科学认知，避免容易误导和被误解的绝对化表述。如：将原有“增加骨密度”调整为“有助于改善骨密度”；将“减肥”调整为“有助于控制体内脂肪”。

记者走访了多家药店发现，使用原有保健功能声称的现象较为普遍。以一款益生菌粉为例，该产品外包装上声称“调节肠道菌群，增强免疫力”。而在最新规定中，涉及到的保健功能声称调整为“有助于调节肠道菌群”和“有助于增强免疫力”。此外，上文所提到的保健食品产品中，原保健功能声称“提高缺氧耐受力”“抗氧化”及“辅助降血脂”，在《目录》中调整为现保健功能声称“耐缺氧”“有助于抗氧化”及“有助于维持血脂（胆固醇/甘油三酯）健康水平”。

### 保健功能需科学认知

保健食品的功能是否有足够的科学依据，消费者如何知晓这些保健食品到底具有怎样的健康促进作用？

业内人士表示，消费者对自身健康关注度的提高，给保健品市场带来了广阔空间，但不少消费者对保健类产品缺少科学认知，选购时存在一定盲目性。“消费冲动”可能导致保健效果不仅没达到预期，甚至适得其反。

“保健品不是药品，没有治疗作用。‘用错了’不仅不能为健康加分，甚至会拖健康的后腿。”有专家表示，绝大多数保健品都是经食品加工而来，它们对人体能起作用的也是食物中所含的营养素。而疾病的治疗是个体化的，要有临床经验的医生根据患者的个体情况，综合评估才能给出有针对性的建议。

比如，心脑血管疾病是由多种因素引起的，高血压、血脂异常等是疾病链的“中游”，其“上游”则与膳食不平衡、吸烟、饮酒、睡眠不足、长期压力大等原因有关。如果只是单纯地服用保健品，而不从改变生活方式上入手，不配合药物

的治疗，是无法从根本上解决病痛的。均衡膳食才是获得营养的最佳途径，保健品只能作为膳食之外的营养补充。

那么消费者该如何科学选购保健食品？业内人士认为，就产品功效而言，消费者在对自身身体状况做基本评判后，应该针对性选择相应的保健食品，配之合理膳食、适量运动与健康心理。

“对于消费者来说，每个人体质不同，服用相同的保健食品效果也会存在差异，最好在专业人士指导下谨慎选择。”专家建议，消费者对保健食品应当理性消费，不要“迷恋”保健食品能产生神奇作用。购买保健食品时，要认清、认准产品包装上的保健食品批准文号及保健食品标志，俗称“蓝帽子”，依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册信息可在国家市场监督管理总局网站查询，供消费者选择、甄别。

安徽商报融媒体中心记者 吴梦君