



正确认识保健食品 享受健康美好人生

购买保健食品
请认准  标志
保健食品**不能代替药物**

保健食品你会吃吗？ 你吃对了吗？



广东省市场监督管理局

广东省市场监督管理局

蓝帽侠教你

正确认识保健食品

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。保健食品适宜于特定人群使用,可以调节机体功能,不以治疗疾病为目的,对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害。

保健品不等于保健食品。保健品没有明确的法律定义,一般是公众对声称有保健功效的产品的泛称,诸多媒体报道中涉及的保健品,实为各种日用品和器械,如内衣、床垫、器械、理疗仪、饮水机等。保健食品具有明确的法律定位,《中华人民共和国食品安全法》明确保健食品是一类特殊食品。

目前,监管部门依法批准注册备案的保健食品中,允许声称的保健功能主要有27类,以及补充维生素矿物质的营养素补充剂。



慎防中招

购买请认准蓝帽子!



这个全省只有100瓶,好不容易抢到,听说特管用!

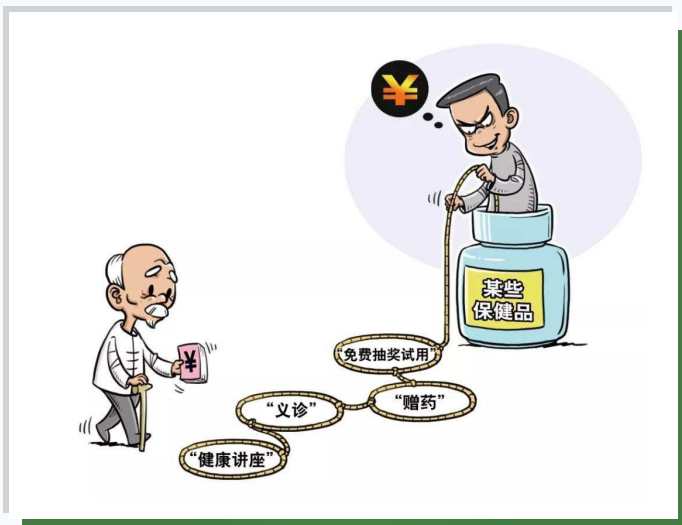
这个保健品是假的吧!外包装左上角有“蓝帽子”的才是保健食品啊!



登录国家市场监督管理总局(<http://samr.saic.gov.cn/>),点击特殊食品安全监督管理局,再点击保健食品,就可以相应查询到你所购买的保健食品的批准信息及真伪情况。

保健食品 消费提示

- 1.保健食品是食品的特殊种类,可以调节机体功能。科学食用保健食品可以降低健康风险。
- 2.保健食品不是药品,不能代替药物的治疗作用。
- 3.保健食品不含全面的营养素,不能代替正常饮食。
- 4.选择保健食品,必须针对自己的身体状况,并按标签说明书食用,切勿盲目食用。
- 5.要通过正规的渠道购买保健食品,索要有效的销售凭据。切忌通过非法的会议销售和传销等途径购买保健食品。
- 6.购买保健食品,请认准保健食品“蓝帽子”标志和批准文号。



警惕非法营销

九大花招



“名医义诊”

冒充名医专家,夸大病情,推销产品。



免费体检

打着免费体检的幌子,实则编造报告哄骗上当。



免费旅游

用送礼品,免费旅游噱头吸引购买。



先免后加

先免费试用,再宰你,加价推销。



价格虚高

贵的就肯定好?错信就把辛苦钱搭进去了!



饥饿营销

以数量有限,机会难得的措辞诱骗付费。



夸大功效

“药到病除”“高科技”“祖传秘方”不可信。



健康讲座

健康讲座为假,举手之“捞”为真。



情感推销

像子女一样嘘寒问暖推销保健品。

购买保健食品，你会选了吗？

蓝帽侠教你认识保健食品的标签

保健食品标签、说明书的内容应当包括产品名称、主要原料、功效成分/标志性成分及含量、保健功能、适宜人群、不适宜人群、食用方法及食用量、规格、保质期、储藏方法、注意事项、保健食品标志、保健食品批准文号、执行标准、生产企业相关信息等。



★ 保健食品的标签、说明书都不得涉及疾病预防或治疗功能

科学食用保健食品可以降低健康风险。

不同人群，如何选择适合自己的保健食品？

1. “三高”人群

对于有高血脂、高血糖、高血压的中老年人群，在遵照医生处方服用药物的同时，可以适当选择辅助降血脂、辅助降血糖、辅助降血压功能的保健食品。

辅助降血脂类产品，含鱼油、磷脂、亚麻籽油、红曲、银杏叶提取物等成分；

辅助降血糖类产品，含苦瓜提取物、桑叶提取物、三七提取物、黄芪提取物、蜂胶等成分；

辅助降血压类保健食品，含罗布麻、决明子、杜仲、葛根、黄精、天麻提取物等成分。但要注意，食用这些保健食品的同时，千万不能自作主张停药哦！



2. 骨密度偏低人群

中老年人骨密度低容易造成骨质疏松。这类人群可以根据实际情况，在适度运动和平衡饮食的基础上，适当选择增加骨密度类（含碳酸钙、硫酸软骨素、氨基葡萄糖、大豆异黄酮等成分）或者钙类营养素补充剂（含碳酸钙、葡萄糖酸钙等）的保健食品。



科学食用保健食品可以降低健康风险。

不同人群, 如何选择适合自己的保健食品?

3. 减肥人群

肥胖是当今社会最常见但又最容易忽视的健康问题, 它不仅仅是体型外貌问题, 更是很多慢性疾病的根源, 肥胖的人容易得心血管疾病、糖尿病、关节退行性变等。有减肥需求的人群, 可以选择减肥功能的保健食品, 如含左旋肉碱成分的产品, 或者含泽泻、荷叶、茯苓、山楂提取物等成分的产品。



食用保健食品减肥不可期望“速效”“神效”。避免购买到宣称快速见效而非法添加了药物成分的产品。

4. 儿童青少年

在平衡膳食、适度运动和充足睡眠的基础上, 儿童青少年可以根据自身实际情况选用一些保健食品:

- 如辅助改善记忆类的产品, 含DHA、EPA、藻油、磷脂酰丝氨酸等成分;
- 缓解视疲劳的产品, 含越橘提取物、叶黄素、β-胡萝卜素、蓝莓提取物等成分;
- 改善生长发育的产品, 含各种维生素、矿物质、氨基酸等成分。

特别提示: 3岁以下的婴幼儿不推荐食用保健食品。

常见的保健食品功能声称虚假宣传表述

序号	允许声称的保健功能	常见虚假宣传表述
1	增强免疫力	防癌抗癌;对放化疗有辅助作用等
2	辅助降血脂	抗动脉粥样硬化;保护心肌细胞;预防脑溢血、脑血栓;预防老年痴呆;降低血液黏度;促进血液循环等
3	辅助降血糖	可以替代胰岛素等降糖类药物;预防或治疗糖尿病等
4	抗氧化	治疗肿瘤;预防或治疗心脑血管疾病;延年益寿等
5	辅助改善记忆	提高智力;提高学习专注力;提高考试成绩;缓解脑力疲劳、头昏头晕;预防老年痴呆等
6	缓解视疲劳	治疗近视;预防或治疗白内障、青光眼等
7	缓解体力疲劳	提高性功能;壮阳;预防因疾病引起的身体疲劳等
8	减肥	快速减脂、减体重、塑形, 体重不反弹;预防便秘;可完全替代正常饮食等
9		
备注: 虚假宣传表述不仅限于上述常见情形。		

遇到虚假宣传产品疾病治疗、预防功能的食品和保健食品, 可拨打12345电话投诉举报。



正确认识保健食品
享受健康美好人生