【典型案例】
深海鱼油
6元一瓶

“源自深海的健康奥秘”“血管清道夫,健康好伴侣”“中老年人的最佳选择”……如今,琳琅满目的广告宣传让“深海鱼油”成了保健品市场的热销产品。然而,近日有媒体报道,号称全进口的“深海鱼油”,其实并非都是来自深海,有的在批发市场6元就能买到一瓶。

——摘自《财经早报》

别把保健品当成药来吃

文/片 本报记者 王光照 实习生 王飞

深海鱼油、大蒜油、蛋白粉……如今,不管是走进药店还是商场超市,人们总能看到货架上摆着各种各样的保健品。这些被宣传成“灵丹妙药”的保健品到底有多大作用?是不是所有人都该服用?购买时又该怎样辨别真假?对此,记者进行了一番采访。

辨别保健品真假 要看是否有“蓝帽子”

据文化西路漱玉平民大药房保健品专柜的工作人员介绍,辨别保健品最直观的方法就是看产品包装是否规范,看其上面有没有行业标志“蓝帽子”。据介绍,正规保健品标签上方都具有特殊标识:一个类似蓝帽子的图案,下面有“保健食品”四个字,没有“蓝帽子”标志的就是假的保健品。

此外,如果是正规保健品,在“蓝帽子”标志下方或包装的其他位置一定能看到国家药监局的批准文号:国食健字G(J)。字母G指国产,J指进口。同时,还能看到卫生部的批准文号:卫食健字(卫食健进字)。

另外,正规保健品包装上都有GMP认证标志。GMP认证标志代表着食品药品生产厂家的生产资格,说明生产厂家具有良好的生产流程和管理规范。

服用多种保健品 注意是否互相排斥

据千佛山医院营养科主治医师杜慧真介绍,保健品并不是服用越多越好,同时服用多种保健品,一定要注意保健品间是否存在互斥、排异的情况。

杜慧真建议,同时服用多种保健品时,要注意成分、功能是否重复,成分重复部分的剂量相加不能超过总标准,而同时服用功能重复的保健品应将每一种都减量,以免造成伤害。同时,也要注意产品标识说明,分析多种保健品之间是否有相忌成分。

“服用高浓度的保健品,应将一天总量分成几个等份,在一天当中不同的时间吃完。”杜慧真说,大家不要长期服用同一种类、同一品牌的保健品。

如果市民服用某种保健品期间有过敏或其它不适反应,应先停用,及时就医查明过敏原因,确定不是由保健品引起,才能继续服用。如果市民同时在服用其它药物,要注意保健品是否会对该药物产生不良影响,像服用抗凝血药物者就不宜服用鱼油。

保健品不是药 不能过度“迷信”

“保健品不是药,大家不能把它作为治病的首选。”杜慧真表示,保健品对身体只能起到调理作用,具有提高睡眠质量、增强免疫力、排铅等功能,但却不能治病,如果生病必须抓紧去医院,按医嘱吃药,不能依赖保健品。

杜慧真说,如果平时身体没有什么不适,市民完全可以通过食补来得到足够的营养,像多吃水果蔬菜等来补充维生素。不过,如果有些人急需补充某种元素,像刚做完手术的人需要调理身体,依靠食补一是营养成分量不够,二是见效太慢,这时就需要通过保健品补充身体。

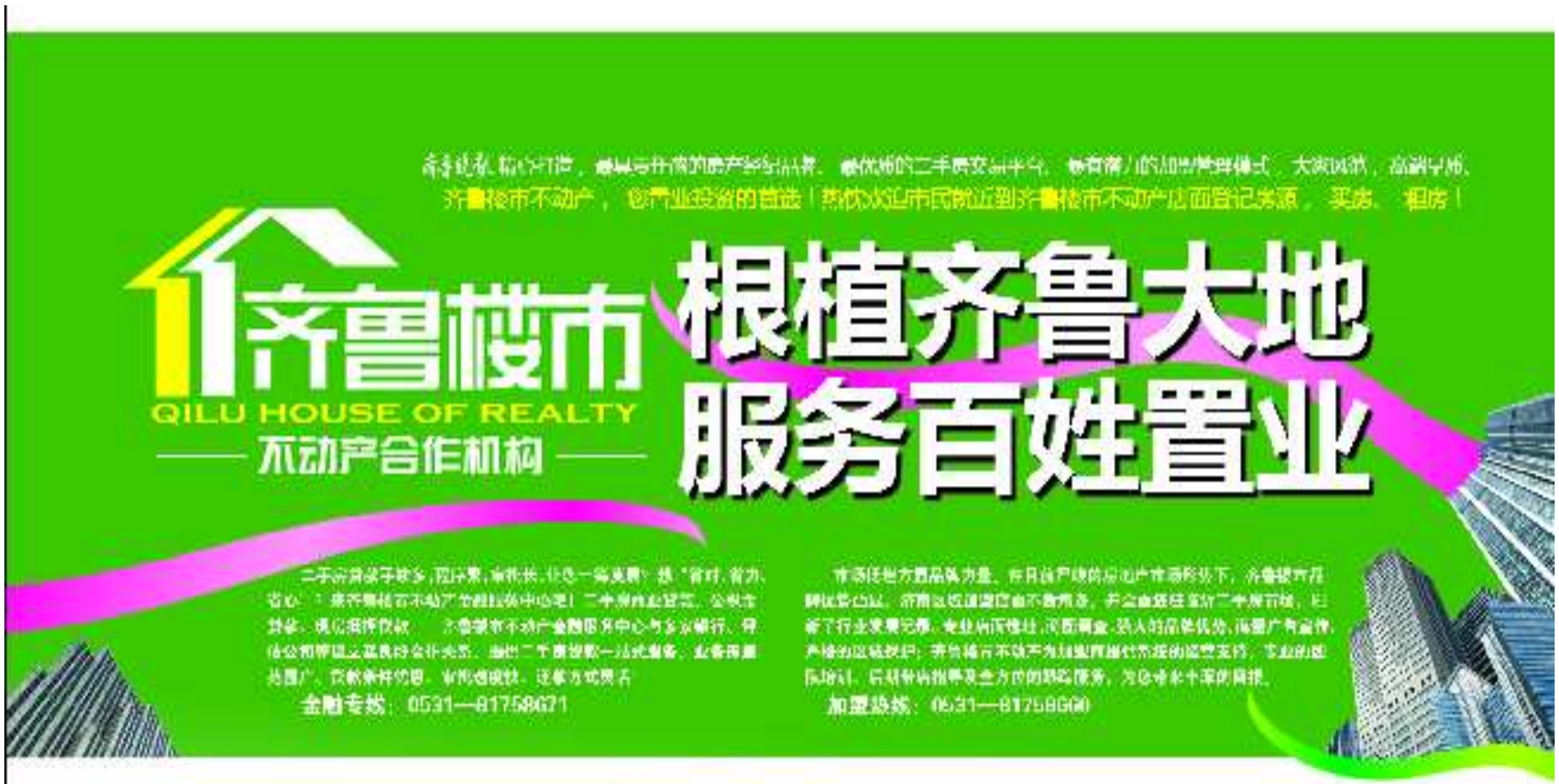
选购保健品一定要看仔细。

相关链接

哪些人群适合服用保健品

易患心脑血管疾病的人群:可长期服用改善血液黏稠度、软化血管的保健品,如卵磷脂、深海鱼油、大蒜油等,可以预防心脑血管病的发生。

中老年人群:可选择健脑明目,补充蛋白质、调节血压、血脂、血糖,健胃养胃,补充维生素矿物质的保健品。老年人因缺乏钙质,可以长期服用补钙类保健品,预防骨质疏松。

妇女儿童:女性的特殊生理结构决定了易缺血、早衰,因此适当补充含铁、钙、蛋白质、大豆异黄酮等多种维生素矿物质的保健品,可以起到预防早衰、养颜美容的效果。儿童正处于生长发育期,适当补充含有钙、铁、维生素、氨基酸等营养物质的保健品,有助于生长发育,保护视力。

亚健康人群:可长期服用多种维生素、矿物质、蛋白粉氨基酸类等保健品,可以增强免疫力、缓解体力疲劳、降低辐射危害、改善睡眠、辅助改善记忆力、缓解视疲劳。