



找准适合你的那款保健品

如今健康投资观念逐渐深入人心,保健品也成了不少人春节期间走访亲朋首选的馈赠礼品。那么,面对琳琅满目的保健品,消费者应如何选购呢?记者按照保健品的原料来源做了简单分类,山东省保健科技协会也推荐了不少优质产品。

本报记者 张嶙

以维生素和矿物质 为主要成分的营养型保健品

这类保健品主要含维生素和矿物质(微量元素和宏量元素)。这些营养素是人体所需的,有些容易缺乏、不易从普通食物中摄取足够的量,还有如孕妇、乳母、儿童等特殊人群,需要增加用量。保健品有的含有多种维生素

和矿物质,是综合性补充;也有以含维生素或矿物质为主的,是单一性补充。北京润康普瑞研制的固络镁便是以碳酸钙、碳酸镁、硫酸软骨素、胶原蛋白为主要原料,可以全面补充骨骼营养,增加骨密度,让骨骼更坚固。

以天然植物为原料 提取有效营养成分的保健品

这些保健品主要是把天然植物中最有用的营养精华提取浓缩,如从大豆中提取蛋白,从红豆、黑豆、银杏叶等中提取营养物质。这类保健品大多不适宜儿童吃,有些含有药性的保健品也不适合孕妇服用。

银花蒜宝的主要成分是以紫皮独头蒜为原料提取出来的蒜新素,具有清除易感致菌、调节代谢紊乱的作用。山东仁大研发的通达康胶囊,其主要成分为南非开普敦库拉索芦荟、甲壳素,具有调节血脂的保健功效。

以名贵中药或有药用价值的动植物 为主要原料的补养型保健品

这类保健品有人参、鹿茸、灵芝、银杏、乌鸡、鳖等,不适宜儿童吃,孕妇最好也不要选择这类保健品。

仅是银杏这一种中药材便能衍生出多种保健品。比如慈春堂牌蜂银丹软胶囊以蜂胶、银杏叶、丹参的提取物为主要原料精制而成,具有辅助降血脂和对化

学性肝损伤有辅助保护作用的保健功能。山东科尔生产的银杏丹参壳寡糖胶囊以银杏叶提取物、丹参提取物、壳寡糖为主要原料,具有辅助降血脂、对化学性肝损伤有辅助保护功能。理博 LAB 银杏软胶囊以银杏叶提取物为主要原料,辅以精制玉米油,是一种新型银杏制剂。

从海洋生物中 提取有效成分制成的保健品

从海洋生物尤其是深海生物肝脏中提取出的鱼油,含有丰富的维生素 A 和 D、胡萝卜素、卵磷脂、牛磺酸等营养物质,促进钙吸收和利用,有改善、保护心脑血管功能,促进大脑发育,稳定细胞膜,减少和延缓细胞凋亡,提高机体免疫功能。但有的深海鱼油中含有类雌激素作用的物质,不适宜女性和儿童吃。

百合康牌鱼油软胶囊是由

威海百合生物技术股份有限公司研制的,是以鱼油、天然维生素 E、明胶、甘油、纯化水为主要原料制成的保健食品,具有辅助降血脂的保健功能。四世同堂海狗鞭特补胶囊、特补酒是由山东天地健公司出品的来自北冰洋的珍贵补品,以其独特的补肾效果而被国家食品药品监督管理局允许使用“特补”两个字。

选购保健品的 注意事项

首先,必须认识保健食品的属性。

保健食品的基本属性是食品,而食品不同于药品的主要区别是前者更注重安全性,后者则以治疗为目的。我国保健食品的含义也明确表明,它是具有特定保健功能的食品,只适用于特定人群食用,不具有调节机体功能,而不以治疗为目的。

我国目前只允许生产有下列保健功能的产品,即免疫调节、调节血脂、调节血糖、延缓衰老、改善记忆、改善视力、促进排铅、清咽润喉、调节血压、改善睡眠、促进泌乳、抗突变、抗疲劳、耐缺氧、抗辐射、减肥、促进生长发育、改善骨质疏松、改善营养性贫血、对化学性肝损伤有辅助保护作用、美容、改善胃肠道功能等。因此选购产品时要按照自身需要,选购上述有关功能的产品,千万不要听信那些夸大或虚假宣传具有多种功能的产品,否则会选购错误而上当。

其次,要按照身体特定条件和要求,选购适宜的产品。

因保健食品作为特定功能性食品,有特定的适用人群。因此,要根据个体需求和保健食品的功能合理地选用。比如,儿童不适宜食用延缓衰老、调节血脂的保健食品。如果给老年人买保健品,应该先了解老人的健康状况,是否有糖尿病、高血压、高血脂、心脏病等。

一些营养素补充剂类保健食品更不能随便食用,只有该种营养素缺乏、需要补充的人群才能食用。如果随便食用,会造成人体营养过剩,而导致体内营养素不平衡,影响身体健康。

第三,购买保健食品应认真看清产品的外包装、说明书等内容,符合规定要求者才能购买。

标识的主要内容是:保健食品名称、生产单位、保健食品批准文号、主要原料、功效成分、保健功能、适宜人群(不适宜人群)、注意事项、日期(保质期)等。近年来,卫生部多次对保健食品进行检查,在部分产品的外包装或说明书中还是发现有宣传或暗示具有治疗作用的违法产品。

同时还应购买适宜于自身食用的剂型。目前我国保健食品的剂型,有传统食品形态的剂型,如袋泡茶、谷类制品、酒类制品等;药品剂型,有胶囊、口服液、冲剂、片剂等。药品剂型占当前保健食品产品的 80%。由于各种适用人群存在差异(如有的人群不适宜酒类等),故应按自身特点选购适用剂型才好。

