

# 保健食品当饭吃或危害健康

## 食用过量增加身体负担,专家提醒食用前听听医生建议



本报8月31日讯(记者 唐菁) 保健食品越来越受到市民青睐,但如何健康食用,市民多一知半解。对此,齐鲁晚报大篷车健康讲堂请专家为市民介绍相关常识,提醒市民正确食用。据漱玉平民大药房专家介

绍,对保健食品过度的信赖反而会使效果减半,恐怕还会招致健康上的麻烦。

“例如,胡萝卜素过量摄入的话,会增加吸烟者患肺癌的风险。日常生活中过量摄入水溶性的维生素也会给身体增加

负担。”从事保健食品销售的林女士提醒,很多人会误认为保健食品到底还是食品,多吃也没关系,这种想法是错误的。“过度摄入不仅不会带来预期的更好的效果,还会有危害健康的风险,一定要参考标准剂量,不要过量摄入。”

很多人为了健康和美丽,即便是没有感觉到保健品带来的实际效果的情况下,还会坚持服用。“保健品终究是起辅助性的作用,我们最终还是要养成

一个不依靠保健品的生活习惯。”漱玉平民大药房专家说,所以,没有得到实际效果时,一定要立即停止食用,向改善饮食生活的方向继续努力。

市食药监局工作人员提醒,要安全有效地摄取保健品的话,还是要与药房的常驻药剂师商量,确认是自己必要的保健食品以后再开始食用。对于什么保健品都想试试的人,还是冷静点,多从平时的饮食当中摄取营养。

相关链接

### 看批准文号区分 保健品、药品和食品

从定义上来说,药品是指用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质;而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;食品是各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品。

查看产品外包装上的批准文号,凡是批准文号标示“国药准字×××××”的产品为药品;2003年10月以后国家食品药品监督管理局负责保健食品审批工作,批准文号为“国食健字G+四位年份代码+四位顺序号”及“国食健字J+四位年份代码+四位顺序号”。“国”代表国家食品药品监督管理局,“G”代表国产,“J”代表进口;一般食品没有批准文号,其产品外包装只标注食品生产企业许可证编号。

保健食品与药品有严格的区别:药品是治疗疾病的物质;保健食品的本质仍然是食品,虽有调节人体某种机能的作用,但它不是人类赖以治疗疾病的物质。对于生理机能正常,想要维护健康或预防某种疾病的人来说,保健食品是一种营养补充剂。对于生理机能异常的人来说,保健食品可以调节某种生理机能,强化免疫系统。

### 中秋健康大礼 可私人定制

中秋是走亲访友的节日,在越来越注重健康的现代,送礼送健康已经成为共识。进漱玉平民大药房,购买健康礼品,漱玉平民大药房本次中秋节活动将继续通过众多健康礼品促销、私人定制健康礼品等活动,为更多的人带去健康。

活动中,全场健康礼品(破壁礼盒、阿胶礼盒、西洋参、鹿茸、冬虫夏草、燕窝)优惠;还推出购物满一定额度,送阿胶糕、金丝枣、木耳、银耳、手台灯、保温水杯等礼品;中秋团圆大礼包,包含关爱父母、孩子、自己的,一个都不能少的保健食品。

本报记者 唐菁



送礼送健康已经成为共识。

### 市妇保院获市技能大赛团体第一名

本报8月31日讯(记者 樊伟宏 通讯员 从玉英 许军) 28日,淄博市首届妇幼健康技能大赛在淄博市职业学院落下帷幕。大赛分设围产保健组、儿童保健组、妇女保健组三个项目的理论及实践技能竞赛和宣教成果展示,市妇保院荣获淄博市首届妇幼健康技能大赛的五个第一名。

市妇保院的《妇幼礼赞》以绝对优势获得宣教成果展示第一名,医院代表队取得了团体第一名的好成绩,包揽了淄博市首届妇幼健康技能大赛的五个第一名。

## 大篷车健康讲座教市民合理选购保健品,避开误区

# 保健品内外包装应有“蓝帽子”标志

随着市民生活条件的逐步改善和对健康的日益关注,保健食品的需求量愈来愈大,而市场上的保健食品多良莠不齐,市民在选购保健食品时多存在误区,埋下了健康隐患。本次齐鲁晚报大篷车开展专门讲座,为市民讲解如何正确认识、选购和食用保健食品。

本报记者 唐菁



漱玉平民大药房工作人员给市民量血压。 本报记者 唐菁 摄

### 保健食品适于 特定人群食用

保健食品具有调节人体的某一个或几个功能作用,因而只有某个或几个功能失调的人食用才有保健作用,对该项功能良好的人食用就没有必要。

漱玉平民大药房专家介绍,针对女性身体特点挑选有针对性调节功效的保健品,如补血、补气、安眠、静心等。而男性在进补时可以选择那些具有抗疲劳、增强免疫力、缓解精神压力等功效的保健品。

因为生长发育十分迅速,小孩可补充健脑的营养素,如DHA、锌、卵磷脂等,以达到营养大脑和增强抵抗力的目的。

老年人对于钙、维生素等营养补充剂,可按剂量补充。为了延缓衰老,老年人还可以选择具有抗衰老功效的保健品及调理胃肠功能的益生菌类保健品等。“需要长期服药的老年人,最好将自己的身体状况和用药情况告诉医师,以获得更具体的营养补充建议。”漱玉平民大药房的专家说。

### 不能把保健食品当药物用

讲座中,张店市民徐先生说:“经常会看到一些保健食品宣传包治某种病,无效退款等,这些保健食品效果真的有宣传的那么好吗?”

漱玉平民大药房专家介绍,保健食品是按功能审批的,国家批准的仅有27种保健功

能——增强免疫力、辅助降血脂、辅助降血糖……诸如宣称“排毒养颜”,或在保健功能中宣称有治疗作用、使用医疗术语,以及在“适宜人群”中,罗列种种病症的做法,都属违规。

保健品不是药品,不能把保健品当作药物来用,更不能

代替均衡健康的饮食。

只要去药房和超市,就能轻易买到保健品。很多人仅凭自己的判断就将保健食品与自己平时吃的处方药一起食用。将保健食品和处方药一起使用,有强化或减弱处方药的药效的风险。

### 无专用标志的都不是保健品

据相关法律规定,保健食品经国家食品药品监督管理局审查批准后方可称为保健食品。我国对保健品有两个最基本的要求:一是没有任何毒副作用;二是功效确切。因此,在选购保健食品时应格外注意。

漱玉平民大药房专家说,

首先要看保健品标志,保健品内外包装上都应有“蓝帽子”专用标志,与批准文号上下排列或并列。国产保健品的批准文号是“卫食健字”或“国食健字”。进口保健品是“卫进食健字G”或“国进食健字”。凡无专用标志的都不是保健品。

其次,保健食品包装上应注明生产企业名称及其生产许可证号。在商品标签或包装上,应完全根据保健食品批准证书的内容,标明主要原料、保健功能、适宜人群和不宜人群、厂名厂址、使用方法、规格、储藏方法、保质期和注意事项等。

## 不少大学开学在即,人际关系不好也会引发心理疾病

# 和室友有矛盾,不妨先“换位思考”

本报8月31日讯(记者 樊伟宏 通讯员 孙秀珍) 进入9月,不少大学迎来了开学季,对一些大学生,尤其是大学新生来讲,如何经营好人际关系,无疑是很重要的一个方面。

由于现在大学生以独生子女居多,家长往往忽略了对子女关于人际交往能力方面的培养,因此现在好多大学生人际交往能力较差。而据淄博市精神卫生中心医生

介绍,如果长期处于一种不和谐的人际关系中,容易引发心理疾病。

据市精神卫生中心一医生介绍,以前曾接到过一例大学生病患,该患者经常自卑、抑郁,原因是和大学室友打了一架后感到后悔,随后和这个同学关系逐渐僵化,心里不舒服、难受,时间一长就变成了这样。“那个学生告诉我,其他同学让他跟室友道歉,可是他又说出口,不知道该说什么,心理很郁闷,感

到很无辜。同学还说他懦弱,大家都不愿意理他,后来他又变得开始嫉妒,情况越来越严重。”该医生说。

医生表示,上述患者的问题。其实许多在校大学生都会遇到,这种问题处理不当不仅会影响同学关系,还会影响自己的心理成长及以后的发展。如今由于网络的覆盖,不少年轻人缺少面对面的交流,社会上大学生与室友因矛盾而导致的校园暴力案件也有所发

生。“这主要是因为一部分大学生都以自我为中心,不懂得换位思考和交流,导致了人际矛盾的发生。”医生表示,“对此,大学生要推倒自己心理的围墙,提升自己的修养,多出去和人交流;要学会换位思考,多站在对方的角度看问题,化解矛盾;最后还是要把精力投入到现实生活中,不要过分沉迷于网络,可以多参加一些团体活动,消除对人际交往的恐惧和不适感。”