

# 正规保健品至少有个“蓝帽子”

专家:有了保健品基本常识,才能避免“买了白买吃了白吃”



## 起底保健品会销

本报济南4月2日讯(记者 刘志浩 李钢 唐园园 实习生 张亚冉) 保健品并非万能,但现实中的需求却有增无减,那么,正规保健品是什么样的?人们选择保健品时又该注意什么?2日上午,本报联合山东省科技馆举办的“揭秘保健品”系列讲座继续进行,山东大学博士生导师、山东省营养学会理事长徐贵法详解如何正确选择保健品。

“现在保健品出的很多问题是在流通环节,这说明相关部门还需加强对保健品市场和行业的监管。”徐贵法认为,尽管保健品问题很多,但随着人们健康意识的提高,对其需求量有增无减,因此需要正确看待保健品。

据了解,保健品全称应为“保健食品”,我国保健食品注册管理办法规定,保健食品指具有特定保健功能或以补充维生素、矿物质为目的的食品。保健品不以治疗疾病为目的,适用于特定人群食用,具有调节机体功能作用,且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害。

徐贵法认为,从本质上说,保健品应归为食品,但它又是一种特殊食品,具有一定的辅助治疗作用,“医生会给你开药,但不会指导你如何吃保健品,所以怎样食用保健品全在消费者的自主选择。”

对消费者而言,了解保健品的原理和其适用范围,并能结合自身体质正确选择保健品,就能让其“在正确的地方发挥最大功效”。如果没有关于保健品的常识,而一味偏信销售人员“忽悠”,往往会陷入“买了白买,吃了白吃”的境地,甚至可能让保健品发挥反作用。

徐贵法介绍,我国对保健品审批有着严格程序,正规保健品都会有“蓝帽子”(国家食药监总局批准的保健品标志,天蓝色,呈帽形,俗称“蓝帽子”)标志,其原料取材会遵循相关规定,说明书上的产品介绍及适用范围也都有章可循,不会对效果进行夸大或延伸。

“只有了解关于保健品的基本常识,才不会被忽悠。”徐贵法表示,对待保健品,要在客观理性分析自己身体条件,并认真鉴别产品真伪的基础上,去选购真正适合自己的,“这样既能避免乱花钱,也是对自己身体负责。”



听众在认真做笔记。  
本报记者 周青先 摄



2日,在山东省科技馆,山东大学博导、山东省营养学会理事长徐贵法讲解如何正确选择保健品,真知灼见引来老年听众阵阵掌声。  
本报记者 周青先 摄

山东大学营养学教授徐贵法:

## “卖保健品敢说治病肯定违法”

为帮助老年人更好了解什么才是正规保健品,徐贵法教授深入浅出地讲解了保健品的定义、功能等。他表示,根据国家法律法规的规定,保健品是不以治疗疾病为目的,凡是宣称保健品具有治疗效果就已违法,更别提号称能治百病了。

本报记者 刘志浩 李钢 唐园园 实习生 张亚冉 赵敏



2日上午,徐贵法在讲座现场。  
本报记者 周青先 摄

## 保健品不以治病为目的

正所谓病急乱投医,不少被忽悠购买保健品的老年人都是因为自身患有疾病,幻想着通过服用保健品可以治疗自己的疾病。

对此,徐贵法表示,保健食品注册管理办法规定,保健食品不以治疗疾病为目的,“一般只是具有保健、延缓疾病进展等功效。”

在徐贵法看来,“如果有商家宣称,某种保健品能治疗某种疾病,就是违法的,更别说有的商家宣称能治百病了。”徐贵法介绍,根据法律规定,我国允许的保健品功能主要有几大类:一是调节

平衡机体的生理功能,例如减肥功能;二是减缓机体生理功能的减退,例如增强免疫力功能;三是预防疾病的发生、减缓或控制疾病的发展,例如辅助降血脂功能、辅助降血压功能;四是促进体内有害物质的分解与排泄,例如促进排铅功能;五是改善、促进机体对营养素的利用和代谢,例如增加骨密度功能;六是增强机体对应激状态的适应能力,例如提高缺氧耐受力功能;七是帮助机体从异常状态恢复到正常状态,例如通便功能、改善睡眠功能等。

## 保健品吃得越多不见得效果越大

“尽管法律规定保健品可以具有一定降血脂、降血压等功效,但是保健品绝对不能替代药品。”徐贵法提醒,保健品仅仅具有辅助降血脂、降血压的功效,“但是相比药品,这种保健品的功效是不确定的。”

“保健品和药品不同,保健品一般没有明确的量效关系。”徐贵法解释,有的人吃了某种保健品可能有一定效果,而其他的人吃了这种保健品不见得有效果,也不见得吃的时间长、量大,就一定有更大的效果,“剂量和效应之间没有明确关系。”

徐贵法提醒,如果居民听信一些不良商家的夸大宣传,随便停止正在服用的降压药,“可能会引起血压快速升高,甚至诱发脑中风等疾病。”

“此外,还有一些不法商家会宣称保健品具有防癌、治

癌功能,或者说缓解更年期症状等功能。”徐贵法说,根据国家相关规定,这些均不属于国家承认的保健品功能,“除了国家明确规定的功能外,其他都是不允许的。”

徐贵法表示,虽然有不良商家夸大保健品功效,甚至忽悠消费者,其实国家在保健食品审批方面管理非常严格。“一般只要是拿到批准文号的,都是经过严格实验、专家论证等通过的。”因此,也不能因为保健品行业存在一些问题,就一下子全砍掉,关键是监管部门加强监管,消费者也需提高分辨能力。

徐贵法提醒,保健品并不是人人适合,“尤其是少年儿童和孕期及哺乳期妇女,最好不要随意服用保健品。还有像含有芦荟、褪黑素等成分的保健品,过敏体质者就需要慎用。”

## “听了讲座才知道防癌保健品白买了”

本报记者 唐园园 刘志浩 李钢 实习生 张亚冉 赵敏

2日上午9点,省科技馆报告厅就已被坐满,有400多位市民来参加讲座。讲座开始前,徐贵法教授面前挤满了想要验证保健品真假的市民。

80多岁的王女士带了两瓶保健品来到现场,一瓶是蜂胶,一瓶是螺旋藻,“一片就要六块多,一瓶500多块,上次我共花了两万多。”她说,花了这么多钱,也不知道这保健品有用没用。

和王女士有同样疑虑的市民真不少。“这个吃了没有什么害处,但是没有他们吹嘘的那种效果。”徐贵法教授耐心地给每位市民解答。

记者观察到,不少市民都有备而来,不仅带了保健品,还专门拿笔记本做笔记。“老师讲的差不多都记下来了,写了三页纸。”市民周女士说,徐贵法教授讲得通俗易懂,很有操作性。“我之前买的保健品宣称有预防癌症的作用,今天听徐教授一讲,国家对保健品的功能认定上根本没有这一项啊!”她的老伴儿说,之前买的保健品根本没有标明功能、成分和含量,听完讲座才知道,这肯定不靠谱。

“第一场讲的是体质,让我们更了解自己的身体,今天讲的是保健品,让我们学会选择。”周女士告诉记者,两场讲座都很有针对性,让她受益匪浅,之后即使要买保健品,也知道了方式方法。

家住燕山的74岁的韩先生称,自己身边有很多老年朋友经不住诱惑,错信了某些保健品公司“买保健品就是买健康”的宣传,买了很多看似神奇其实无用的保健品,多花了冤枉钱。“今天的讲座很不错,跟老年人讲保健品到底是啥,如何鉴别真伪,我们很受益啊!”

## 滨州对博兴巨坑排污事件启动问责,博兴县县长被约谈

# 店子镇党委书记、镇长被免职



## 博兴巨坑排污

本报讯 2日,滨州博兴巨坑排污事件有了新进展。记者从滨州市政府获悉,针对博兴县店子镇废弃砖瓦窑坑存水污染问题,滨州市委、市政府,博兴县委、县政府依据环

监督政责任追究要求,紧急启动问责机制。按干部管理权限,对博兴县县长殷梅英进行了约谈;对博兴县分管副县长郝波、县环保局分管副局长王祖学进行了书面诫勉;对博兴

县店子镇党委书记、人大主任任瑞新,党委副书记、镇长高峰,分管环保工作的镇政府专职信访助理员耿明泉,分别予以免职。

目前,公安部门正在对涉

事企业展开调查。此外,经检测,周边土壤和地下水未受到窑坑存水的影响。当前,窑坑内存水已抽取完毕,存水及底泥正运往有处理资质的单位处置。  
本报记者