

# 保健食品专家给你支招 选购保健食品 莫“雾里看花”

## 回音壁

投诉热线: 0551-5223802  
栏目主办:  
合肥市卫生局卫生监督所

保健食品备受消费者的青睐,但是在购买保健食品的时候应该注意哪些问题呢?对于消费者在选购产品时存在的疑惑,合肥市卫生监督所的保健食品专家为您一一解答。

### 什么是保健食品?

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,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

保健食品是食品的一个种类,具有一般食品的共性,既可以是普通食品的形态,也可以使用片剂、胶囊等特殊剂型。保健食品及其功能必须经过国家批准的。

### 保健食品存在的主要问题?

存在的主要问题有:将普通食品混同于保健食品,或将保健食品冒充药品,夸大功效宣传,或在保健食品中违法添加药物成分等。很多貌似保健食品的产品与正规的保健食品同柜同架混放销

售,混淆视听,其实只是普通食品。保健食品没有治疗疾病的作用。

### 保健食品有哪些功效?

目前,国家批准的保健食品功能有27种:增强免疫力、辅助降血脂、辅助降血糖、抗氧化、辅助改善记忆、缓解视疲劳、促进排铅、清咽、辅助降血压、改善睡眠、促进泌乳、缓解体力疲劳、提高缺氧耐受力、对辐射危害有辅助保护、减肥、改善生长发育、增加骨密度、改善营养性贫血、对化学性肝损伤有辅助保护、祛痤疮、祛黄褐斑、改善皮肤水分、改善皮肤油分、调节肠道菌群、促进消化、通便、对胃黏膜损伤有辅助保护。

### 选购保健食品应注意哪些?

1、一定要看清保健食品标志  
正规的保健食品会在产品的外包装盒上标出天蓝色的,形如“蓝帽子”的保健食品专用标志。下方会标注出该保健食品的批准文号,或者是“国食健字【年号】××××号”,或者是“卫食健字【年号】××××号”。其中“国”、“卫”表示由国家食品药品监督管理局或由卫生部批准。

特别提醒:很多貌似保健食品的产品只是在产品外包装上标出该产品生产厂家的卫生许可证号,根本不是保健食品的批准文号。每个保健食品批准文号只对应一个产品,消费者可以登录

国家食品药品监督管理局网站(www.sfda.gov.cn)“数据查询”栏目查询产品的真实情况。

2、看清产品标注的适宜人群和不宜人群

任何保健食品都有一定的适宜人群和不宜人群,消费者在选用时要注意是否适合您或您要送礼的对象。特别是年老体弱的老人、儿童、孕妇要谨慎选择保健食品。

### 3、看清保健食品的保健功能

目前,国家批准的保健食品功能除了上述27种,企业所宣称的其他任何功能都是违法的,且每种产品最多只能有2种保健功能,其标识的保健功能必须与批准的保健功能一致。

4、不要在未经管理部门许可的场所购买保健食品

购买保健食品时应到大型的商场超市、正规的药店、保健品店去。索要正规发票,标明保健食品名称、品牌和价格;不要参加任何以产品销售为目的健康知识讲座、专家报告等;不要通过会议销售、电话销售、免费试用等活动,购买保健食品,以免上当受骗,甚至危害健康。同时,提醒广大消费者保健食品主要功能是调节人体机能,它不是药品,不能治疗疾病,任何宣传保健食品有治疗作用的行为均是违法行为,都是对消费者的一种欺骗。 王珊珊

## 本报3·15系列特别报道将关注保健食品市场 星报招募“星探”共维权

针对目前保健食品市场鱼目混珠、夸大宣传等现象。即日起,本报拟携手合肥市卫生监督所重点对合肥市保健食品市场进行3·15系列特别报道,关注合肥保健食品市场,联手曝光虚假产品及服务,打击假冒伪劣商品,为消费者提供安全服务信息。 记者 邹传科

### 招募“星探”营造安全消费环境

据悉,“星探”共维权活动现正公开招募热心读者与网友成为“星探”,亲身体验保健品市场。同时,本报将抽调精干记者组成维权服务、新闻采访、维权调查、权威发布等综合维权小组,并将“星探”的亲历性探访作为3·15特别行动系列报道的主要新闻内容,并最终在3·15特刊进行集中展示。

而此次招募的“星探”,将由合肥市卫生监督所培训后“上岗”,本报记者将参与合肥市卫生监督所的有关执法检查。

### 搜集信息集中展现在3·15特刊

据了解,此次活动计划征集10名热心人士进行体验式探访,报名时间截止为3月4日。

其中“星探”在行动,时间集中在3月5日-3月14日。期间将

征集来的“星探”和记者一起,分派到部分保健食品零售和批发单位,对保健食品安全、产品、服务、消费方面进行全方位、体验式探访,感受消费服务,汇总后将进行现场式报道。

最后,将根据“星探”搜集来的信息,在3·15特刊上集中展现,对劣质产品、危害健康的保健食品、虚假服务等进行曝光和公正点评,促使消费者树立科学、安全的消费观念,起到消费提示作用。

“星探”招募报名电话: 0551-2620110。

**皖能大厦**  
WANNENG HOTEL  
全新装修  
特价标准间268元  
数量有限,预订从速  
订房:2225056 2225057 订餐:2225178  
会议:2225190 地址:合肥市马鞍山路99号

**安徽海联旅行社** | 海纳百川 联谊天下 | 01 全国百强旅行社 安徽省十佳旅行社

春季踏青休闲游

皖西大裂谷一日游	128元
芜湖方特欢乐世界/梦幻王国一日游	258元
岳西彩虹瀑一日游	148元
南京梅花山、阅江楼、夫子庙一日游	148元
扬州瘦西湖、何园一日游	98元
景德镇瑶里婺源油菜花二日游	388元
景德镇瑶里山水陶瓷文化二日游	278元

魅力安徽

九华山朝山许大愿一日游	128元
九华山天台二日游	148元
黄山二日游	188元
黄山三日游(山下两晚)	198元
黄山三日游(山上住一晚)	248元
黄山西递宏村三日游	258元
西递宏村二日游	238元

精彩华东

杭州西湖 西溪湿地 宋城 乌镇二日游	268元
杭州西湖 水乡乌镇 盐官古镇二日游	268元
苏州园林 寒山寺 周庄古镇角直二日游	318元
上海外滩 南京路西塘古镇休闲二日游	318元
常州恐龙园2次入园恐龙谷温泉二日游	388元
安吉竹博园、百草园江南天池、天下银坑生态二日游	258元
杭州西湖 宋城 乌镇苏州园林 周庄寒山寺三日游	448元
杭州西湖 西溪湿地 苏州寒山寺 古镇同里	448元
无锡鼋头渚 影视城三日	458元
南京 无锡 苏州 杭州 上海精华五日游	670元

玩转京城

北京常规双卧5日游	820元
北京常规双卧6日游	860元
北京单飞单卧5日游	1080元
北京双卧纯玩品质5日游	980元
北京双卧纯玩品质6日游	1120元

一路向南

昆明大理丽江双飞六日游	1180元
三亚观光休闲五日	2580元
三亚阳光纯玩五日	1850元
三亚深度纯玩五日	2200元
三亚至尊纯玩五日	2420元
海口精品休闲五日	4050元
海口阳光纯玩五日	2100元
海口深度纯玩五日	2180元
海口深度纯玩五日	2380元

炫动韩国

【连云港往返】“青岛皇后”号游轮韩国7日游	1880元
【连云港往返】韩国邮轮7日游(首尔+济州)紫玉兰	2780元
韩国炫动5日(首尔+济州4飞)	3680元
韩国购物休闲5日游(半自由行)	3080元

日本赏樱

日本全景六日游	3699元
日本本州追樱精选六日游	7899元
日本双温泉七日赏樱深度游	7899元

全景欧洲

迪拜五日经典之旅	7600元
汉莎航空-德法瑞意+荷兰10日赏花之旅	11600元
汉莎航空-德法瑞意+海德堡10日经典游	11400元
德法瑞意荷比+巴登巴登六国13日休闲之旅	13800元

\*以上产品代为江苏舜天海外国际旅行社招揽\*

长江路营业部: 2612488 2611488 三孝口营业部: 2852226 2852229  
新华大厦营业部: 2852225 总部地址: 安徽合肥 六安路99号新华大厦503

**DISCOVERY 探索游首选**

# 浪漫初春,与您相约

三八妇女节 女性享受门票半价优惠  
誓做春天里最浪漫女人

**大裂谷 等你来揭秘**

**旅游直通车 一日游 128元**

中国·安徽·六安 自驾游: 合肥-六安-六舒公路-六毛公路-皖西大裂谷 各大旅行社均可报名 咨询热线: 2612488 2852226