

# 保健食品、食品、药品之间的区别在哪

保健食品,源于美国的“Dietary Supplement”,也就是“膳食补充剂”或“健康辅助食品”的意思。如果直译,“supplement”则是添加或是补充的意思,特别是补充不足或补足欠缺的含义。由此可知,“Dietary Supplement”常有补足日常膳食摄入不足的营养物质之意。

## 什么是保健食品?

2005年我国在施行《保健食品注册管理办法(试行)》中将保健食品定义为: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。

## 保健食品与食品、药品的区别是什么

### 保健食品

是具有特定功效的食品。

保健食品一般有规定的食用量及特定的食用范围。可以声称具有调节机体功能、预防某些特定疾病的发生或能够改善体质的作用,但不以治疗疾病为目的。仅通过口服使用,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害。

### 食品

是可供人类食用或饮用的物质。

包括加工食品、半成品和未加工食品,不包括烟草或只作药

品用的物质。食品的应用目的是为人们提供能量和营养成分,不强调特定的功能,没有服用量的要求,无特定的食用范围。

### 药品

是针对某种症状或病症,作为治疗疾病用的化学制品。

利用天然或化学合成原料,且必须经过法定的临床实验与分析研究,采用严格的工业化程序制成,一般来说并不适合长期或大量服用,甚至存在各种药物的不良反应。此外,保健食品仅口服使用,而药品可以注射、涂抹等方法使用。

## 保健食品与药品对人体的作用有何不同

药品对身体来说是一种异

物,而保健食品却基本上是原本就存在于人体内或人体正常生理功能所需要的某种成分。换个说法,人体很难因为某种药品不足而患病,但却可能因为长期缺乏某种营养物质而引起一些身体不适的症状。由此可知,多数药品是人体患病之后用来治疗的工具,而保健食品则可以帮助身体不生病或者在健康的维持及促进上发挥非常重要的作用。

从另一个观点来看,药品能够直接抑制或攻击病因或病状,最常见的就是退烧或是降血压、血糖等对症疗法;而保健食品则是以调整机体功能、使机体的代谢系统保持平衡或是让血液循环顺畅等等,帮助身体用其自身的抗病能力去应对疾病。

## 保健食品与食品之间是什么关系

食品是人体每天必需的物质,食物最基本的功能是构成人体基本组织,供给人体活动所需热量,以及补给机体内营养物质。此外,食物通过其特有的味道、口感,还让人们享受到美食的乐趣。食物中含有的营养成分能提高人体的免疫功能,因此还担当着“调节机体状态”的角色。

随着现代营养学对食物成分研究的不断深入,我们逐渐搞清楚了食物中何种成分具有何种作用,并可将其某种成分应用到保健食品的研制开发中。

(北京市市场监管局)

## 选购、食用和贮存预包装食品用油关键要“五看”

食用植物油是以食用植物油料或植物原油为原料制成的食用油脂。生活中常见的如大豆油、菜籽油、花生油、芝麻油、食用植物调和油等。为帮助消费者科学选购、食用和贮存预包装食品用油,本期教你怎样正确选择。

### 产品标签应仔细阅读

我国对预包装食品用植物的标签有严格规定。在选购时,可重点关注以下内容:

### 看名称

单一品种食用植物油,应使用该种食用植物油的规范名称,不得掺有其他品种油脂。如花生油,就是以花生为油料生产的植物油,菜籽油就是以菜籽为油料生产的植物油。

采用两种或两种以上食用植物油调配制成的食用油脂,产品名称应统一标注为“食用植物调和油”。调和油不能以其中某成分来命名,如“橄榄调和油”、“亚麻籽调和油”就不正确,还应在标签上注明各种食用植物油的比例。

此外,转基因食用植物油应当按照规定,在标签、说明书上进行明显、醒目的标示。对我国未批准进口用作加工原料且未批准在国内商业化种植,市场上并不存在该种转基因作物及其加工品的,食用植物油标签、说明书不得标注“非转基因”字样。

### 看配料表

配料表在标签中以“配料”或“配料表”为引导词,并标明各种配料。

如单一品种“花生油”产品,在其配料表中标出“花生油”。再如“食用植物调和油”产品,在



配料表或邻近部位会标示该产品使用的各种食用植物油的比例。食用植物调和油通常有以下四种标示方法:大豆油、玉米油、菜籽油添加比例为5:3:2;大豆油(50g/100g)、玉米油(30g/100g)、菜籽油(20g/100g);大豆油(50%)、玉米油(30%)、菜籽油(20%)。以上三种标示均说明该产品是由大豆油、玉米油和菜籽油按5:3:2的比例调制而成,即每100mL产品含50mL大豆油、30mL玉米油和20mL菜籽油。

### 看营养成分表

我国规定必须在营养成分表中标识的内容有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比。

若对除上述内容之外的其他营养成分进行营养声称或营养成分功能声称时,应标示出该营养成分的含量及其占营养素参考值的百分比;若使用了营养强化剂,应标示强化后油产品中该营养成分的含量值及其占营养素参考值的百分比。若生产过程中使用氢化或部分氢化油脂,应标示出反式脂肪(酸)的含量。

### 看生产日期、保质期和贮存条件

保质期是食用植物油在标签指明的贮存条件下保持产品品质的期限。生产日期、保质期、贮存条件三者关系密切。建议选择生产日期距购买时间较近、处于保质期内的产品,并关注产品所要求的贮存条件。

### 看其他信息

1.净含量。可以用于估计在保质期内能否吃完,或比较食用植物油的性价比。

2.生产者和经销者信息。包括生产者和经销者的名称、地址和联系方式等。根据生产者实际情况,还可能包括委托单位、受委托单位的名称和地址等信息;进口食用植物油一般不会标示生产者的名称、地址和联系方式,而会标示原产国国名或地区名,以及在中国依法登记注册的代理商、进口商或经销者的名称、地址和联系方式。

3.产品的食品生产许可证编号、产品标准代号。

4.生产商可自愿选择标注的内容。对于食用植物调和油,有些生产商在标签中标示其中大于2%脂肪酸组成的名称和含量。(综合)

## 海关提醒:切勿非法携带海鲜入境

记者从深圳海关获悉,该关近日在深圳皇岗口岸查获30余名旅客利用背包违规携带象拔蚌355.51千克入境。海关提醒广大民众,切勿非法携带海鲜入境,日常食用海鲜请通过正规渠道购买,并请特别关注产品的中文标签。

1月12日零点至3点间,深圳海关在皇岗口岸入境大厅陆续发现一些形迹可疑、试图逃避X光机查验的旅客,现场关员随即对这些旅客的背包进行开包查验。经过查验,关员发现这些旅客的背包里装有一袋袋用塑胶袋装着的象拔蚌,这些象拔蚌包装简陋,且无来源地、生产日期及标识,属“三无”产品。在将近3个小时中,现场关员陆续从

30余名旅客行李中查获象拔蚌共33批,总计355.51千克。目前,海关已依法对上述物品作销毁处理。

据现场关员介绍,象拔蚌属于水生动物产品,为国家禁止携带入境物,且该批“三无”象拔蚌的包装简陋,卫生安全隐患较大。携带“三无”海鲜通关,不仅影响口岸正常的通关秩序,更破坏市场秩序,威胁民众身体健康。

海关提醒广大民众,切勿非法携带海鲜入境,日常食用请通过正规渠道购买,并请特别关注产品是否有中文标签,是否记载食品的原产地及境内代理商的姓名、地址、电话等。

(人民网)

## 丰台工商与志愿服务团体进行座谈

本报讯 石泰娇 为进一步扩大放心消费创建活动的知晓度和群众参与度,强化人民群众消费维权自我保护意识,持续推动放心消费创建活动取得实效,丰台工商分局消保科日前联合右安门工商所走进丰台区右安门窦珍志愿服务联合会,围绕开展放心消费创建活动和党建共建进行座谈,并宣传普及消费维权常识。

座谈中,消保科科长李斌向联合会赠送了放心消费创建的宣传品,介绍了2018年丰台区创建放心消费环境所做的主要工作及取得的成效,围绕2019年持续开展这项工

作向联合会征求了意见建议,双方就如何发挥各自资源优势,开展好创建辖区放心消费环境和党建共建进行了讨论,并就建立资源共享、信息互通机制等达成了共识。

下一步,丰台工商分局将不断凝聚多方社会力量,利用联合会志愿者人数多、覆盖面广的优势,通过志愿者投放宣传材料、开展社区消费教育活动和现场主题宣传活动等方式,逐步构建面向社区基层的放心消费宣传教育网络和消费维权基层治理体系,推动消费者满意度显著提升,共同为创建丰台区放心消费环境作出应有的贡献。