

# 保健食品不是“万能替代品”

本报讯 孟祥梅 “吃了就能降血糖”“三天见效,彻底摆脱高血压”……类似的保健食品宣传层出不穷。随着人们健康意识的提升,保健食品市场规模不断扩大,然而保健食品市场鱼龙混杂,一些老年人更是将保健食品视为“万能药”,完全依赖其“疗效”而放弃正规治疗,导致病情延误甚至恶化。那么,保健食品到底是什么? 它真的可以替代药物治疗吗?

## 保健食品不能用于治疗

保健食品既不是药品,也不是普通食品。保健食品是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,可以通过调节身体机能维持或促进身体健康,但不以治疗疾病为目的。保健食品在口服推荐的剂量范围内不会产生急性、亚急性或慢性危害,适用于特定人群。

保健食品的作用定位是“调理”和“预防”,而非“治疗”。其本质仍是食品,不能替代药品,也不能替代均衡的日常饮食。保健食品绝非包治百病的“神药”。

2023年8月,国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会、国家中医药管理局三部门联合发布了《允许保健食品声称的保健功能目录 非营养素补充剂(2023年版)》,目前允许声称的保健功能有24种,包括有助于增强免疫力、有助于抗氧化、辅助改善记忆等。除了以上的功能性保健食品,还有一类是营养补充剂,主要补充日常饮食中可能缺乏的维生素、矿物质,满足生命周期不同阶段的需求。

## 识别消费陷阱

面对保健食品广告,大家务必高度谨慎,警惕含有“治疗疾病”“祖传秘方”“马上见效”“绝对安全”“根除”“治愈”等宣传口号的保健食品。

市场上常见的消费陷阱包括以下几种,大家要注意识别。

“专家”诱导消费。商家经常利用假冒的“医生”“专家”“同龄人”“病友”轮番现身说法,诱导消费者购买。

假冒公益活动。商家冒用官方机构名义举办“健康讲座”“专家义诊”,以免费体验、免费旅游为幌子推销产品。

虚假“免费活动”。利用“赠药或小礼品”“免费试用”等方式吸引消费者参加活动,再雇人当托现身说法,制造争先恐后购买产品的假象。

## 如何科学选购

选购保健食品,请牢记以下几点。

认清“蓝帽子”标志和批准文号。这是保健食品的专属“身份证”,可以在国家市场监督管理总局网站通过批准文号查询产品的注册备案信息,鉴定产品真伪。

仔细阅读产品标签。包括产品名称、成分表、适宜人群、不适宜人群、生产日期和保质期等。优先选择成分简单、天然的产品,避免长期食用含过多不必要添加剂的产品,以免增加身体负担。

按需、按量服用。清楚自身的需求,根据产品的推荐剂量服用,不可过量服用。科学选择保健食品,切忌盲目购买和使用。

通过正规渠道购买。务必到证照齐全的正规场所购买,仔细查看外包装标签标识和产品相关信息,并保管好购物凭证。

## 理性看待保健食品

适用范围有限。保健食品的适用对象是特定人群,而非全体大众。

非万能替代品。保健食品不能替代药物,也不能替代均衡饮食,更不是治病的“神药”。

长期调理,非速效。保健食品长期食用才有效果,不能追求“速效”。

身体不适要就医。身体不适时应及时就医,切勿自行服用保健食品替代治疗。

健康基石。均衡饮食、规律作息、适度运动、良好心态才是维护健康的真正基石。

# 正确认知低

## 消费新选择

《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》显示,过去40年,我国糖尿病患病率持续攀升,18岁及以上人群患病率达11.2%,其中90%为2型糖尿病,其发病与饮食结构、生活习惯密切相关。今年年初,国家体重管理年行动实施,让“控糖”成为食品消费的新风口,越来越多的企业瞄准了低GI赛道。

“2013年,低GI食物和低GI饮食方式曾在中国医师协会和中华医学会联合编撰的《中国糖尿病医学营养治疗指南(2013)》中被推荐。”中国食品发酵工业研究院食品工程研发部副主任、正高级工程师柳嘉介绍说,近几年,低GI食物及低GI饮食方式先后在《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》《成人糖尿病食养指南(2023年版)》《2024年版成人高尿酸血症与痛风、成人肥胖、儿童青少年肥胖食养指南》等指南中被推荐给相关人群。

全球绿色联盟(北京)食品安全认证中心主任何绍群表示,从2019年发出第一张低GI食品认证证书后,几年时间里,该中心认证的低GI食品品种已经达到200种。

“我们也没想到销售情况会那么好。”某即食品品牌商品研发采购负责人昱夏表示,该品牌上线了多款自有品牌低GI商品,既有黏豆包、馒头这类加热即食的主食面点,也有面包、沙琪玛等休闲零食,这些产品复购率明显超出普通商品。某电商平台数据显示,自2022年起,低GI食品的站内搜索、成交额及用户数量均保持持续增长。

柳嘉表示,消费者健康生活观念不断加强,有效地释放了低GI食品的购买力,低GI食品行业渗透率将持续加强,市场前景广阔。

## 认知有误区

近年来,随着消费者健康意识的增强,低糖、无糖食品消费持续增长。但可以发现,说起低GI食品,不少消费者会表现出迷茫,还有不少消费者认为低GI食品就是低糖或者无糖食品的别称。

“这其实是人们对于低GI食

品主要的认知误区之一。”柳嘉表示,低糖、无糖食品的评价主要依据单糖和双糖的含量(葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蔗糖),GI(血糖生成指数)则是对食物中所含有的碳水化合物“质量”的一种评价。换句话说,GI不是计算食物中碳水化合物的总量,而是测量食物对人体血糖的实际影响,属于综合评价指标。“有不少无糖食品是使用精加工米面等食材制作而成,其GI值反而可能偏高。”柳嘉解释说。

《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》指出,低GI食物不仅能延长饱腹感,还能稳定餐后血糖、减少胰岛素波动,帮助超重/肥胖人群高效减重。于是,有消费者认为低GI食品等同于减肥食品。“这种观点并不准确。”柳嘉解释说,提高油脂含量可以降低食物的GI值,所以油炸食品、月饼等油脂含量较高的食品的GI值会比较低,但这类食品含有较高的脂肪或热量,如果摄入过多,同样可能导致体重增加。“未来,我们会通过标准来定义低GI食品,这类能量高的食物会被排除在外。”柳嘉表示。

此外,不少消费者认为大部分水果是低GI食品。对此,何绍群表示,通常口感偏甜的水果属于中GI甚至高GI,但也并不绝对,这需要根据水果的可利用碳水整体含量来评价。

## 影响因素多

据了解,有些消费者认为,使用低GI的食材就可以制作出低GI的食品。但柳嘉表示,这并不准确,因为食品的GI值会受到食材的烹调 and 加工方式、储藏条件和食用温度等多重因素的影响。“比如,小米粥、小米发糕和小米饭的GI值分别为94、90和64,三者食材一样,但GI值相差不小。”柳嘉举例解释说。

此外,柳嘉介绍说,碳水化合物的物理结构同样会影响食品GI值,比如绝大部分的面包都在较高的GI值范围内,这并不是因为小麦淀粉的化学性质,而是基于两个物理原因——面粉精制后颗粒变小,淀粉暴露,因此与体内消

近年来,低GI食品(含可利用碳水化合物且血糖生成指数≤55的食品)成为消费新热词,不少消费者热衷于购买低GI食品,追求更健康的饮食方式。但调查发现,对于这一全新的食品概念,消费者所知有限且存在诸多认知误区。



# 选对吃对更健康

化酶存在更大的接触面及接触概率,GI值升高;面包发酵后质地松软,内部孔洞使得消化酶可接触的面积提高,GI值也显著升高。“这也是为什么许多健康主食,比如全麦面包,依然属于高GI食物的原因。”柳嘉表示

在蒸煮的烹饪方式下,食物的GI值通常也会升高。柳嘉表示,这是因为在水、热和压力的作用下,会使结构紧密的淀粉颗粒发生不同程度的膨化,分子链接断裂,更容易被人体消化吸收。同时,烹饪时间的长短也会对GI值产生影响,烹饪时间越长、温度越高,食物的GI值一般也越高。而一直被健康人士排斥的油炸烹饪,却可以使GI值下降,这是因为油炸过程会使食物脱水,不利于淀粉糊化,且淀粉被大量脂肪所包裹,一定程度上阻隔了淀粉酶与淀粉的直接接触,增加了消化难度,因而GI值下降。“但是这改变不了油炸食品不够健康这一事实。还有消费者常说的趁热吃,从升糖指数方面看,也未必就是好习惯。”柳嘉说,刚煮熟的土豆GI值为85,将其放凉至26℃后,GI值就变成了54。

在追求食品低GI值的同时,不少消费者也希望食品能够更美味。“把普通的碳水食品做成低GI食品,且保证好吃是一个比较大的挑战。”昱夏解释说,比如为了实现馒头、包子等产品的低GI值,往往会加入升糖指数比较低的粗粮,但这样就会造成口感粗糙,还可能会影响味道。这时候,可以通过精细化的磨粉工艺,降低GI值的同时淡化杂粮带来的粗糙感,再通过比例的调配尽可能复刻普通面点的口感,最后在发酵过程中进一步降低GI值。“目前,还比较难,这考验的是产品配方配料和工艺技术,需要反复实验。”何绍群表示。

(桑雪琪)