

北京市消费者协会提醒：

不要轻信网络食品的神奇功效 守住健康与钱袋子

随着短视频、直播走进咱们的生活，不少主打“养生”“健康”的网络食品开始频繁出现在手机上，很多人刷着刷着就动心下单，却不小心掉进了虚假宣传的陷阱。不少商家专门针对咱们老年朋友关注健康、喜欢实惠的特点，设计了不少消费套路。为了帮大家避开陷阱、守护健康，北京市消费者协会特意给老年朋友们整理了这份实用的消费提示。

这些网络食品套路 老年朋友一定要记清

套路一：打着养生旗号，把普通食品说成“神药”。

这是最常见的坑！很多商家把普通的杂粮粉、蜂蜜、固体饮料，吹得特别神，说能“降血糖”“治高血压”“防癌”，甚至让咱们停了医生开的药，改吃他们的产品。这里一定要记住：普通食品就是食品，根本不能治病，也不能代替药物！凡是说食品能治病的，百分百是骗人的，要是信了停了药，那可太危险了。

就算是带“蓝帽子”的正规保健食品，也只能起到保健作用，不能治病，而且包装盒上必须写清楚“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”，没写这句话的，肯定是违规宣传，别信。

套路二：用小礼物拉近距离，转头推销高价食品。

不少商家先通过“免费领鸡蛋”

“免费测血压”“听养生讲座送挂面”把咱们吸引过去，或者天天给您发微信问候、上门陪您聊天，慢慢取得信任之后，就开始推销几千块钱的“养生网络食品”。其实这些人陪您说话根本不是真心关心您，就是盯着您的钱包呢！要是遇到天天上门问候、硬劝您买产品的，赶紧离远点儿，多跟子女说说。

套路三：玩文字游戏，“无糖”“无添加”其实是忽悠。

很多网络养生食品都打着“无糖”“零脂”“纯手工无添加”的旗号，其实这里面藏着不少猫腻：比如标着“无糖”，其实偷偷加了麦芽糊精、果葡糖浆，吃了照样会让血糖升高；说“纯手工无添加”，其实是小作坊偷偷生产的，卫生不达标，吃了容易拉肚子。

套路四：专家医院来“站台”，其实都是演员装的。

刷短视频的时候，经常能看到穿白大褂的“老专家”“老教授”推荐某款网络食品，说“我们医院都用这个”，其实这些人根本不是医生，就是商家请来的演员，《中华人民共和国广告法》等法律法规早就说了，普通食品不能让医生来推荐，这本身就是违法的，别上当。

记住这几招 轻松避开陷阱

咱们老年朋友买网络食品，照着这几步做，就不容易被骗：

先找儿女商量，别着急掏钱。

凡是让您花几千块买保健品、养生食品，还催着您“今天不买就没优惠了”，您先别着急下单，给孩子打个电话问问，年轻人懂得多，帮您看看真假，就能避开很多坑。

选正规地方买，不买“三无”产品。

尽量去正规的大超市、连锁药店或者官方平台买食品，别从私人微信、陌生直播间买高价食品，更别去那种街头小讲座买东西。买的时候先看看包装，有没有生产日期、生产厂家、许可证号，啥都没标的“三无”产品，再便宜也别买。

看到这些词，立刻提高警惕。

只要宣传里说“能治糖尿病、高血压”“防癌抗癌”“根治”“专家推荐”，这些都是骗人的关键词，直接划走别信。有不舒服一定要去正规医院看，别信网络食品能治病，耽误了治疗可不得了。

小票证据留好，被骗了及时维权。

买完东西之后，发票、订单截图、聊天记录都留好，要是吃了不舒服或者发现被骗了，别觉得不好意思自认倒霉，赶紧告诉子女，找消协或者打12315热线投诉，我们会帮您维护权益。

亲爱的老年朋友们，想要身体健康，关键还是规律吃饭、适当运动、保持好心情，不要轻信网络食品的神奇功效。希望大家都能擦亮眼睛，理性消费，安享健康舒心的晚年生活！

（北京市消费者协会）



婴幼儿配方奶粉：科学选奶，守护宝宝健康成长

母乳是宝宝最理想的天然食物，但由于妈妈身体状况、工作安排等原因，很多家庭需要借助婴幼儿配方奶粉来补充或替代母乳。作为0~3岁婴幼儿的专属食品，不少家长面对品类繁多的婴幼儿配方奶粉常感到困惑，在选购时容易存在一定误区，例如倾向于高价、进口或成分更复杂的配方。实际上，科学选购奶粉并不复杂，关注合规资质、看懂产品标识、匹配月龄需求，结合宝宝体质选择，避免过度营销诱导，更有助于科学育儿。

认准合规资质 关注官方注册标识

家长在选购婴幼儿配方奶粉时，一定要重点留意包装标注的国食注字YP+8位数字标识。这是产品通过国家市场监督管理总局严格评审后获得的专注册码，也是辨别产品合规性的重要依据。按照规定，婴幼儿配方奶粉必须完成官方注册，才可在国内上市销售。

温馨提醒：“YP+8位数字”代表普通婴幼儿配方奶粉，“TY+8位数字”代表特殊医学用途配方食品，切勿混淆。另外，海外版、跨境购奶粉无国食注字标识，营养标准与我国要求存在差异。带有国食注字编号的产品，营养配比更贴合国内宝

宝的生长需求。

按月龄合理分段 匹配阶段性营养需求

结合婴幼儿各阶段消化能力与营养需求，国内婴幼儿配方奶粉分为三个阶段：一段适用于0~6月龄婴儿、二段适用于6~12月龄较大婴儿、三段适用于12~36月龄幼儿。建议家长按月龄喂养，不要随意跨越。

进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱等特殊健康状况婴儿，需在医生或临床营养师指导下选用特殊医学用途配方食品，不要自行选购普通奶粉。健康宝宝无需食用特殊医学用途配方产品，选购时注意区分。

理性看待配方 关注基础营养而非营销概念

认准国标基础营养，无需盲目追求成分繁多。

选购奶粉时，可重点查看配料表与营养成分表。婴幼儿配方奶粉属于特殊食品，所有合规产品均严格按照国家食品安全标准研发设计。产品配方贴合婴幼儿稚嫩的消化能力和未成熟的代谢系统，优化蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等核心营养素，能够有效减轻宝宝消

化负担，满足婴幼儿生长发育基础需求，是母乳之外安全可靠的营养补充来源。家长无需陷入“成分越多越好”的选购误区，不用盲目追捧复杂配方。

可选强化成分：按需针对性选择。

DHA、ARA、OPO、乳铁蛋白、母乳低聚糖（HMO）等都属于可选营养强化成分。DHA和ARA搭档，主要助力宝宝大脑与视力发育；OPO可以改善消化、缓解便秘、促进钙吸收，呵护肠道与骨骼健康；乳铁蛋白能促进铁吸收、增强宝宝抵抗力；HMO可调节肠道菌群，加固肠道屏障，提升免疫力。这些并非婴幼儿奶粉的必需成分，家长可根据宝宝的体质和喂养需求按需挑选。

科学喂养，规避常见喂养误区。

日常喂养方式，直接影响宝宝肠胃健康和生长状态。首先，不要随意提高奶粉浓度，浓度过高可能增加肠胃、肾脏负担，易出现积食、上火、便秘等情况，应参照罐体说明冲调。其次，不建议频繁更换奶粉，婴幼儿肠胃适应力较弱，频繁更换可能引发腹泻、厌奶、肠胃紊乱等不适。若宝宝饮用当前奶粉后，生长稳定、消化正常、无过敏不适，无需刻意更换品牌。

若因特殊情况需要换奶，需遵循循序渐进的原则，采用新旧奶粉混合过渡的方式，逐步增加新奶粉比例、减少旧奶粉比

例，全程密切观察宝宝的消化、排便及适应情况，确保平稳转奶。

规范选购储存 减少不必要风险

奶粉的选购渠道和储存方式，直接关系到奶粉品质与喂养安全。家长选购时，优先选择商超、品牌官方旗舰店、授权母婴店等正规渠道。收货后核对罐体信息，重点查验国食注字YP+8位数字注册标识、生产日期、保质期及溯源信息，确保产品正规合规、新鲜有效。

储存方面需遵循科学方式：未开封奶粉应放置在阴凉、干燥、通风处避光存放，避免高温、潮湿环境与阳光直射。奶粉开封后，每次取用及时盖紧罐盖密封防潮，无需放入冰箱冷藏，防止冷热交替产生水汽导致奶粉受潮结块、滋生细菌。同时建议开封后尽快食用完毕，保障奶粉新鲜度与营养品质。

总而言之，优质婴幼儿配方奶粉，核心在于合规安全、适配个体体质。家长可减少不必要的选购焦虑，结合宝宝消化特点、生长状况科学选择、规范喂养，为宝宝健康成长提供更稳妥的营养保障。科学选奶并不复杂，不必被广告和焦虑裹挟。相信你的判断，也相信宝宝的成长节奏。

（北京市场监管微信公众号）