

免费体检、赠送礼品、免费旅游，甚至返还现金……

买保健食品 谨防这些“惊喜”

“我父亲73岁了，前几天参加了一家保健品公司组织的免费旅游，回来时买了好几箱保健品。这些保健品包装上写着绿色健康字样，但是产地、成分都不清晰，还非常贵，一个疗程就要600多元。”前不久，消费者王先生打电话进行投诉时颇感无奈。

而消费者王阿姨则是被免费体检给忽悠的。“那天我去一家大药房买药，几个穿着白大褂的人在发宣传单，说可以免费体检，我就去了。一个年轻人给我量了血压，还有个老中医给我把了脉，说我有心脏病、高血压等多种毛病，要及时购买产品治疗，当时

就晕乎乎买了上万元的产品。”

几乎所有的保健食品推销都会用到“以利诱之”这一招，有免费体检的、有赠送小礼品的、有组织免费旅游的，甚至还有返还现金的，但最终目的却只有一个：让你掏钱买他们的产品。

去年年底，一群自称是“中国敬老爱老协会”的人通过赠送鸡蛋的方式把100多位老人聚在海曙一家酒店推销保健品，声称只要购买雪莲红花口服液，第2天会为消费者一个“惊喜”。这种口服液4盒一包，总价3200元，在座的100多位老人里只有10多位掏了钱。第二天，购买口服液的老人获得

了钱款全额返还，还另外收到110元的“惊喜”，这让第一天没购买口服液的老人感到非常吃惊和后悔。接下来的几天里，购买产品、返还钱款的戏法天天上演，老年人的防备心理逐日减弱。当这些人再次推销一种总价2400元的蜂胶保健品时，当场就有80多位老人掏钱，可当这些老人盼望第2天“惊喜”再次降临时，等来的却是活动结束主办方撤走的消息。

除了以利益诱惑，夸大宣传、吹嘘“包治百病”也是保健食品推销的常用手段之一。方女士的舅舅年过六旬，得了胃癌从老家来宁波看病，在医院排队检查时

免费得到一份没有刊号、名称和地址的报纸，上面宣传的是一种所谓“抗癌新药”，方女士的舅舅以为找到了“救命药”，竟拿出看病的3000元买了一个疗程的药。可事实上，这种“抗癌新药”只是一种保健食品。

随着生活水平提高，越来越多的消费者乐意“花钱买健康”，于是，为迎合消费者，特别是中老年消费者的心理，保健食品促销、推销方法和手段可谓各种各样、花样百出。为了让消费者更全面地了解保健食品，宁波市市场监管局专门整理了有关保健食品的相关知识，供广大读者参考。

小知识

什么是保健食品？

保健食品是指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。以补充维生素、矿物质为目的的营养素补充剂纳入保健食品管理。

保健食品标志

保健食品标志，俗称“小蓝帽”，只有获得卫生部和国家食品药品监督管理局批准的保健食品，其产品标签上才能使用保健食品标志。



保健食品批准文号有什么含义？

批准文号为“卫食健字”、“卫食健进字”、“卫食进健字”的保健食品是2003年之前卫生部审批的，2003年10月10日，国家食品药品监督管理局正式开始受理保健食品申报，保健食品批准文号标识方式为“国食健字G+四位年份代码+四位顺序号”及“国食健字J+四位年份代码+四位顺序号”。“国”代表国家食品药品监督管理局，“G”代表国产，“J”代表进口。

怎样核实保健食品真假信息？

批准文号为“卫食健字”、“卫食健进字”、“卫食进健字”的保健食品为2003年之前卫生部审批的，相应信息请到卫生部网站查询；批准文号为“国食健字”的保健食品是国家食品药品监督管理局审批的，相关信息登录国家食品药品监督管理局网站，通过“数据查询→保健食品→国产或进口保健食品数据库”进行查询。与上述批准文号不符或在卫生部、国家食品药品监督管理局网站上未查询到的产品不是批准的保健食品。

查询时，要特别注意批准的保健功能、名称及适宜人群，并与实物进行核对，实物的标识标签等内容应完全与保健食品批准证书相符。

保健食品能代替药物吗？

保健食品不能代替药物。因为保健食品是“食品”，不是“药品”，不能作为药品使用。

生活中，有许多患者，尤其是一些慢性长期病的患者，总担心药品有副作用，“是药三分毒”，而轻信一些从不提及副作用的保健食品广告，相信吃了保健食品可以“有病治病，无病健身”，因此，能不吃药，就尽量不吃药，而改吃一些五花八门的保健食品。

任何保健食品都不能替代药品，不能把它当作治疗疾病的“主力军”。保健食品只能作为治疗疾病的一种辅助方法，起到对人体代谢“助一臂之力”的作用。有些保健食品虽然也是由中药或由中药的提取物组成，但这些中药是从保健角度组方，而不是以治疗疾病为目的。因此，得了病还是应该在医生的指导下正规用药，切勿将保健食品当药吃，不仅耽误了治疗时间，还可能使病情越拖越严重。

保健食品与一般食品有哪些区别？

一般食品和保健食品的共性是：保健食品和一般食品都能提供人体生存必需的基本营养物质，都具有特定的色、香、味、形。

它们的区别是：

(1) 保健食品含有一定量的功效成分(生理活性物质)，能调节人体的机能，具有特定的功能；而一般食品不能强调特定功能。

(2) 保健食品根据其保健功能的不同，具有特定适宜人群和不适宜人群；而一般食品无特定的食用范围。此外，保健食品具有规定的食用量，而其他食品一般没有服用量的要求。

(3) 保健食品中的生理活性物质是通过提取、分离、浓缩(或是添加了纯度较高的某种生理活性物质)，使其在人体内达到发挥作用的浓度，从而具备了其声称的特定功能；而在一般食品中也含有生理活性物质，但由于含量较低，在人体内无法达到调节机能的浓度，不能实现功效作用。

选择和食用保健品应注意以下几点

(1) 检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号。

(2) 检查保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号，生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性。

(3) 保健食品要依据其功能有针对性地选择，切忌盲目食用。

(4) 保健食品不能代替药品，更不能将其当作灵丹妙药。

(5) 食用保健食品应按标签说明书的要求食用。

(6) 保健食品不含全面的营养素，不能代替其他食品，要坚持正常饮食。

(7) 不能食用超过所标示有效期或变质的保健食品。