

# 过节了,买保健品别被忽悠

## 特别关注

### 健康人用不用吃保健品

据了解,根据国家药监局的有关规定,保健食品大致分为两种,一种为营养素补充剂,其保健功能是补充一种或多种人体所必需的营养素;另一种为功能性保健食品,具有一般食品的共性,能调节人体机能,适用于特定人群食用,但不以治疗为目的。

如果经济条件允许,是否人人都要吃一点保健品?“通

俗地讲,保健品适用于已经失去健康但还没有形成疾病的人群,也就是亚健康者可以服用,关键在于服用前弄清它的适应人群”,江苏省养生保健业协会常务理事、南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍,健康的人一般不用吃保健品,保证生活规律、膳食营养均衡、精神愉快和适度运动比什么都强。

保健食品中一旦加入了药物原料成分不能乱吃。国家食品药品监督管理局近日就某些以药物原料制成的保健食品的注册评审事项作出了规定。随着春节的临近,各大药店、超市保健品专柜的各种补品、保健品开始被摆在显眼的位置。而记者在采访中获悉,保健食品是有适应人群的,好产品的确有益身体健康,但补得不当惹出的麻烦也不小,因此医学专家建议市民正确对待保健食品,春节购买保健品严防被忽悠。

实惠而又行之有效的办法。除了对乙肝病毒、乙肝病人和病毒携带者,在其他方面并没有免疫缺陷,他们的确不需要过多服用各种保健品,正常的营养摄入、放松心情、定期就医检查就是最好的“补品”。

李军主任告诉记者,这几年药物性肝损害率逐渐增加,很大程度与人们不慎服用药物或某些保健品有关,普通人有时候无法弄清保健品,尤其是那些不正规的保健品里究竟加入了哪些特殊成分,至于自己是否适合吃这种保健品更是无从得知,如果再忽略了定期肝功能监测,则可能对身体造成不良后果。

**老人:别用保健品代替药物**  
南京鼓楼医院心脏科副主任医师宋杰

心血管病患者老年人居多,而老年人最喜欢吃保健品,宋主任介绍,合适的保健品可以吃一点,但千万别停药。病房有个患过心梗的病人停服了抗血小板药物,专吃保健品治病,他不知此举很危险,万一支架形成血栓,轻则再次心梗,重则心脏骤停。

“心血管病人乱吃含药物成分的保健品也危险”!宋主任介绍,某些保健品中若加入了降胆固醇的他汀类药,剂量通常小于正规剂量,很难实现心血管的保健作用。

## 专家观点

曾有调查显示,目前保健品消费群体可分几类,但主要以中老年人为主。其中,按性别分,女性占了57.5%,而这些消费者中,50岁以上的人群占了37.5%,35-50岁的占了52.5%,其中大部分人患有一种或多种慢性病。记者为此采访了妇科、感染科以及心脏科专家,请他们就保健品问题谈谈自己的想法。

### 女性:最忌补得过了头

知名妇科专家、江苏省中医院妇科主任医师赵可宁

很多女性喜欢吃保健品,我要提醒她们以中药为主的保健品不能乱吃,应讲究阴阳寒热四气五味。赵主任说,一些女性热衷于养颜美容,经常喝豆浆并服用大豆异黄酮,倘若本身肠胃不好的话,吃下这类东西反而容易拉肚子,吃了也不补进去。值得一提的是,在女性希望保持青春靓丽而大量使用某些含雌激素的保健品时,子宫肌瘤、内膜病、乳房肿块也被吃了出来。

赵主任在专家门诊中接触过大量女性,不少人尝试过吃保健品来保持皮肤有弹性、延长绝经期的方法,“我最近翻看国外的一些资料中说,绝经期其实很难被推迟,有些女性绝经迟的背后可能隐藏着高雌激素疾病”。对于时下流行的女性要补血一说,赵主任认为,西医说的贫血要补铁、维生素或叶酸,中医说的血虚是指女性面容和指甲苍白,指的是一种亚健康状态,它和西医的贫血概念不同,女性补血则要根据体质特点来选择保健品,不能别人吃什么你就吃什么。

### 病人:补得不当雪上加霜

江苏省人民医院感染科主任李军

“我接触的乙肝病人或乙肝病毒携带者中确实有相当一部分人吃保健品,由于肝病属于慢性病,患者希望保健品能对身体有所帮助”,不过,专家认为,比起盲目吃保健品,乙肝患者饮食均衡才是经济



## 医生说

### 好产品有益身体健康

保健品为何总让人产生雾里看花的感觉?谢英彪主任介绍,这是因为市场不太规范,市民逐渐对其失去信任。有的企业夸大保健品的作用,将之神秘化,宣传其可替代药物,这都属于不规范行为。不过,正规质量好的保健品的确对人体有效。谢主任认为,保健品不是坏东西,有的保

健品对食物进行技术提取,使其成为一种功能性食品,过去我们经常介绍病人吃点粗杂粮,以米糠麦麸为例,直接吃口感差不好吞咽,若加工成保健食品的话就解决了口感问题,而且里面含水溶性纤维素和不溶性纤维素,对减肥通便、降血糖、抗脂肪肝、调血脂效果理想,患者易于接受。

## 指点迷津

### 选保健品缺啥补啥

年关靠近,如果你要购买保健品,江苏省疾病预防控制中心主任医师周树南教授建议你首先要弄清楚自己的身体状况,究竟要补啥。其次认清产品包装上的卫生行政管理部门的批准文号和标识。保健食品外包装左上角印有专门蓝色草帽形状的“保健食品标识”。此外要仔细参看产品包装上的说明书,自己在不在适应

人群之列。保健食品有27种功能,周树南教授说,若想增加某个功能的审批十分麻烦,因为仅从安全性上要求,就得提供应用价值、原料来源、有效成分等安全性方面的科学依据。所以除了这27种功能之外,企业所宣称的其他任何功能都不是经过国家审批的。消费者一定要到正规商场、超市、药店购买。快报记者 金宁

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动



“健康100问”  
解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

## 参与方式

无论您是想了解哪方面的健康问题,或是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

1. 拨打快报热线电话96060;
2. 登录http://www.doctornao.cn(郝大夫在线)发帖;
3. 发送短信,江苏移动用户发送到10620170881,江苏联通用户发送到10620170271,江苏申信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。
4. 请留下您的可耻,姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报