

# 保健食品的消费误区

文 / 念安

近日，黑龙江省消费者协会梳理出保健食品十二个消费误区，提醒老年消费者谨防上当。

## 误区一：保健食品能治病

“保健食品能够治疗甚至治愈疾病”的说法是错误的。保健食品可以调节、增加人体的某些机能，像高血压、高血脂等慢性病患者，可以在正常服用药物的前提下，选用一些保健食品辅助治疗。而且要注意，选择保健食品一定要对症，一定要根据身体所需，最好有医生的诊断建议。将保健食品以药品形式每天定量服用，一旦停用，往往会使服用者若有所失，造成心理的不适。如果以保健食品替代药物的治疗作用而影响治疗，轻则病情加重，重则危及生命。

## 误区二：拿保健食品当饭吃

一些消费者听信广告宣传，把保健食品当饭吃，认为服用了多种维生素就可以少吃蔬菜水果，吃了钙片就可以不喝牛奶豆浆……这些想法不太科学。人体所需的各种营养成分主要来源于日常饮食，任何营养品都不可能代替日常的食物为我们提供全面均衡的营养。在正常情况下，只要科学合理搭配食物，吃得适量，吃得均衡，就不容易出现营养不良和营养过剩。

## 误区三：过量服用保健食品

有人觉得年纪大了，应该补补身体。于是亲朋好友送、自己买，保健食品越吃越多，结果造成过量服用，不但增加胃肠负担，还可能引发毒性反应。例

如我们常见的人参，虽然是好东西，但并非什么体质的人都能吃，吃得不对的话，会引起发热上火烦躁不安、血压升高。对于长期酗酒的人，可能酒精已经对肝脏造成不良影响，这时如果服用深海鱼油，就可能使肝功能受损。部分滋补保健食品应当按疗程服用，否则很容易营养过剩或产生副作用。

## 误区四：撇开医生胡乱买

一些老人每天要吃好几样保健食品，结果吃出一身病。正确的做法是，在医生指导下，首先搞清楚自己缺什么，再确定补什么，怎么补，吃多少合适。例如，蛋白粉适用于患严重胃肠道疾病或晚期癌症者，如果消化功能不错，能吃豆制品、肉蛋类食物，就没有必要花这个冤枉钱。服用保健食品不仅应因人而异，还要因病、因时、因地而异。如果盲目滋补，不仅无益而且有害。例如高血压高血脂等心血管疾病者，就不宜服用鹿茸类补品，否则会导致头晕、目赤、吐血、尿血；又如腹泻者如果服用六味地黄丸，只能是雪上加霜。

## 误区五：价格越贵越好

现在保健食品行业有一句话，叫作“一成成本、二成流通、三成广告、四成利润”，就是说保健食品的很大一部分利润都投到了广告和销售商家身上，真正在产品营养价值环节的投入少之又少。所以价格越贵并不见得效果越好，只有适合自己的才是最好的。同一种功能，一种产品包装豪华，天天做广告，价格自然畸高；另一种产品，看着不起眼，其实营养价值并不见得比前者差多少。

### 误区六：迷信“高科技”

现在市场上各种打着高科技（纳米、量子、磁场、生物电、基因、干细胞等）牌子的保健食品，一茬接一茬往外冒，消费者一次次掏腰包，结果仍然解决不了自己的问题。例如某干细胞产品宣称可以治疗癌症、脑萎缩、帕金森、艾滋病、老年痴呆等众多疑难杂症，可以使60岁的老人用后全身皮肤光滑像婴儿，白里透红，可以使不育不孕者治愈怀孕，男性前列腺者服用三天治愈。事实上，干细胞目前多运用于医疗领域，应属于医药生物方面的产品。目前在我国，被国家卫生计生委认可的只有造血干细胞移植，主要用于白血病的治疗，而不少企业却打着干细胞的名义忽悠老年消费者。

### 误区七：功能越多越好

很多消费者都认为保健食品功能越多越好，其实这也是一个误区。我国的保健食品主要分为营养素补充剂和具有调节机体功能的功能性产品两大类。营养素补充剂指以补充一种或多种维生素、矿物质而不是以提供能量为目的的产品，其作用是补充膳食供给的不足，预防营养缺乏和降低发生某些慢性退行性疾病的危险。此类产品仅限于补充维生素和矿物质。

### 误区八：把普通食品当保健食品

目前市面上出现了许多与保健食品包装外观相似的普通食品。消费者在购买保健食品时，一是要认准“蓝帽子”（正规保健食品在产品外包装上印刻天蓝色、形如“帽子”的专用标志），二是要学会辨别产品包装上的保健食品批号和普通食品许可证号。

### 误区九：驼奶、羊奶一定比牛奶好

近几年，驼奶、羊奶等追随着牛奶悄然进入消费者视线。在厂商中，这些奶比牛奶更胜一筹，比如

驼奶宣称能让乙肝转阴、降低高血压、治疗糖尿病等；羊奶也被宣传为“最接近人奶”的“奶中之王”，对过敏症、胃肠疾病、支气管炎或身体虚弱的人群疗效显著。事实真的如此吗？对于成年人来说，不管是牛奶、羊奶还是驼奶，都能为人体提供优质蛋白质。它们的成分不尽相同，可奶毕竟只是食谱的一部分，对人体健康真正起作用的不是某一种奶，而是整体的膳食结构。因此，这些奶之间的差异对人体健康有什么影响，很难进行简单比较。

### 误区十：速成动物使用添加剂多不能吃

近些年，速成鸡、速成猪、速成鸭等被用于餐饮已是普遍现象。但是，关于这些速成动物的各种谣传也是此起彼伏。比如近年来流传甚广的“速成鸡”“激素鸡”“6翅8腿鸡”等，业内多位专家均指出，人们对肉鸡存在一个误解：正如人的寿命虽能够长达百年，但生长最快的时期是最初的婴幼儿时期。实际上白羽肉鸡40多天出栏时并未达到性成熟，尚处于幼年阶段。产业界选择使白羽肉鸡40多天出栏是因为此时蛋白含量最高、脂肪含量最低、肉质最嫩而易被人体吸收、最有益人类健康。针对家禽、家畜在喂养上，人们一直存在“吃饲料长大的就不好，吃粮食长大的才叫健康”的误解。其实，饲料本身就是粮食制成的，一般是用玉米或者榨完油后的豆粕等东西制成，还有一些添加剂，这些添加剂是给动物补钙补磷等微量元素的，以帮助动物更好地生长。

目前，养殖业最大的问题是抗生素滥用。抗生素是肯定会用的，如果休药期没控制好，可能会有一定影响。生活中，去正规市场或商超选择大企业生产的相关产品，在质量上是有一定保障的。

### 误区十一：迷信保健食品能保人长寿

很多老年人热衷买保健食品，希望通过这些保健

食品延长自己的寿命,其实是不明智的。调查显示,长寿老人的日常生活和饮食起居其实是很随意的,有人早睡早起、有人晚睡晚起,有些人基本不吃肉、也有人要顿顿有肉。但他们有着共同的特点:心态平和;起居有规律,睡眠质量好;饮食有节,不挑食;喜欢劳动,闲不住等。所有长寿老人都认为心态好是健康长寿最重要的因素。

## 误区十二:认为吃长寿地区的食品就能长寿

近几年,国内一些地方被称为“长寿之乡”,并衍生出许多“长寿食品”。然而,因“长寿食品”夸大宣传遭消费者投诉的情况却时有发生。事实上,“长寿食品”多为普通食品。■

# 天儿热了,零食水果怎样保存更安全

文/李建

夏季炎热,美食与人的肠胃都要经受很多考验,特别是零食水果,安全存放更是难题。如何让零食水果安全度夏,应注意下面这些知识点。

**干货类休闲食品:**如去除水分的枸杞、红枣、桂圆等,应贮存在干燥、通风、避光、阴凉的地方,有条件的可以放入冰箱冷藏。

**炒货类休闲食品:**如常吃的瓜子、青豆、开心果等,高温、潮湿天气易使这些食品变味、变软。特别是一些含油量较高的坚果如松子、山核桃等,极易因油性挥发而变质,所以除注意保证存放环境的干燥、通风外,容器的密封性也要好。零食开封后,一定要将封口重新封实后保存。

**糖果类休闲食品:**糖果类商品,尤其是含奶量高的商品,如巧克力、奶酪棒等,极易因温度高造成软化,所以必须放在阴凉干燥处。

**蔬果类食品(食材):**不宜立即放入冰箱的食物,如桃、葡萄、苹果等水果以及白菜、菠菜、芹菜、胡萝

卜等蔬菜,适宜在0℃保存。不过,这些果蔬刚买回来时,最好不要立即放入冰箱,因为低温会抑制果蔬的酵素活动,从而使残毒无法分解,最好室温下存放一天再放入冰箱。

不宜在冰箱久存的食物,如含水量较多的果蔬或热带水果,如番茄、黄瓜、柿子椒、荔枝等,最好保存在冷藏室的抽屉中,且不宜久存。由于含水量较多,这些果蔬长时间冷藏后会出现变黑、变软、变味现象,所以购买后应尽早食用。

**室温保存的食物:**香蕉、柠檬、南瓜等果蔬的适宜储藏温度是13℃—15℃,低温储存容易变黑、腐烂;火腿冷藏后,其中的脂肪会逐渐析出,导致火腿肉结块或松散;巧克力冷藏后表面容易结白霜,从而失去原来的醇香口感;面包等面食也不宜在冰箱内保存,否则会导致其支链淀粉中的直链部分慢慢缔合,逐渐变硬,出现“变陈”现象。■