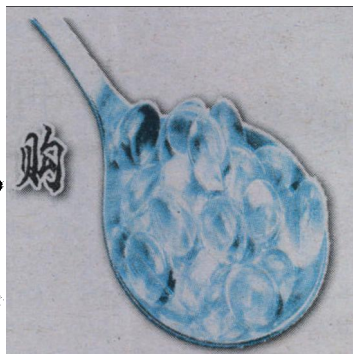


# 怎样鉴别和选购 保健食品



保健食品是一类特殊食品，它不仅具有普通食品的特征，更具有特定的生理保健功能。不具备特定生理保健功能的，便是假冒保健食品。

假冒保健食品的危害：一是缺乏科学依据，食之无保健作用；二是缺乏安全保障；三是夸大宣传，误导消费。

选购保健食品时正确掌握鉴别要领，才能受其益而避其害。

保健食品标签上一定要有合法的批准文号，否则属于非法产品。批准文号由四项内容组成，依次为：年份（公历年份最后二位数）、批准机关简称、保健食品类别简称，最后是产品编号。其中批准机关及保健食品类别对消费者来说最重要。

保健食品标签上一定要有配料表或成份表。保健食品的特定保健功能，是由其含有特定生理功能成份的原料决定的，不仅产品中要含有特定的生理功能成份，而且要达到有效含量。所以，配料表或成份表是判断保健食品真伪和是否有效的重要依据。

保健食品标签上一定要有准确的

厂名、厂址、邮政编码、生产日期和保存期限。生产日期与保存期限是保证产品质量和指导消费必不可少的。

保健食品标签上的图象和文字说明必须实事求是，不能夸大宣传。否则对消费者便是一种误导。没有包治百病的药物，也没有调理任何生理状态的保健食品。选购保健食品不可选购过分夸大宣传保健功效的产品。

选购保健食品时，一定要根据自己的健康状况合理选购。如果选用不当，再好的保健食品对使用者也是无效的。

所以，选购保健食品一定要掌握要领，首先要看准标签上批准文号中的保健食品类别；二是看准配料表或成份表；三要仔细看清产品说明书；四是要得到医生的指导。

还要提醒消费者的是，选购保健食品时别忘了索要发票，并且妥善保存，以备万一产品质量不合格作维护权益之用。

（□277200 山东枣庄市山亭区农业局 翟洪民）