

科学认知理性选购维生素类食品

本报记者 李建

目前，市场上维生素类保健食品和添加维生素的普通食品种类很多，消费者选购时常常无所适从。为帮助消费者科学认知和理性选购维生素类食品，近日，中国食品科学技术学会发布了消费提示。

什么是维生素

维生素又称维他命，是指维持人体正常生命活动所必需的，但体内不能合成或者合成的速度和数量不能满足需要，必须由外界摄入的一类微量的小分子有机化合物。

维生素的种类很多，生理功能也各有不同。一般将维生素分为脂溶性和水溶性两大类。其中脂溶性维生素主要包括维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K。水溶性维生素主要包括 B 族维生素（VB1、VB2、烟酸、VB6、VB12、叶酸、泛酸、生物素、胆碱等）和维生素 C。天然的维生素多来自于动物或植物类食物。当消费者不能从膳食中摄取足量的维生素时，就需要额外补充以满足营养健康需求。

维生素是保健食品原料吗

维生素是保健食品的原料，主要作为营养素补充剂。部分维生素也可用于普通食品，如作为食品添加剂使用时，须符合 GB2760—2014《食品添加剂使用标准》的要求。对于部分既是食品添加剂又属于营养强化剂的物质，如维生素 B2、维生素 C、维生素 E 等，则需根据使用目的，分别执行相关标准。

添加维生素的保健食品、普通食品有何不同

添加维生素的保健食品与添加维生素的普通食品不具有可比性，原因在于两者添加的目的不同。

保健食品中添加的维生素主要是为了补充膳食摄入的不足，具有明确的量效关系和适宜人群，且可声称其特有的保健功能。而普通食品中添加的维生素是作为营养强化剂，或属于食品添加剂，主要目的是改善食品的营养成分、物理或化学性状，但不涉及保健功能。按照《食品安全法》的规定，普通食品声称保健功能属于违法行为。此外，相较于普通食品，保健食品等功能声称都是经过严格的实验验证的，具有严谨的科学依据，其监管严于普通食品。

科学选购维生素类保健食品

首先，要科学认识维生素类保健食品。保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病。消费者可以从包装上的“蓝帽子”标识和批准文号来识别保健食品。

其次，根据自身营养需求，选择适宜的保健食品。老年人由于维生素 D 的活化能力下降以及维生素 D 受体敏感性降低，维生素 D 的膳食推荐摄入量会高于普通成年人。而女性在备孕和妊娠期间，则需要额外补充叶酸等。同时，维生素的需求量也可以参考体检数据。

最后，消费者要把握好适量、适时和适度食用的原则。无论水溶性维生素还是脂溶性维生素，都并非多多益善，当超过维生素的规定限量（可耐受最高摄入量）时，均有可能带来健康风险，食用时要谨遵保健食品包装上的食用量及食用方法说明。