

保健食品科普知识手册 (2023)



辽宁省市场监督管理局编制

目录

contents

- 一、什么是保健食品？
- 二、保健食品和普通食品有什么区别？
- 三、保健食品和药品有什么区别？
- 四、什么是保健食品注册？
- 五、哪些保健食品应当进行注册？
- 六、什么是保健食品备案？
- 七、哪些保健食品应当进行备案？
- 八、保健食品的“小蓝帽”和“批准文号”是什么意思？
- 九、保健食品的批准文号有几种？
- 十、保健食品备案凭证有哪些要求？
- 十一、保健食品的名称是如何命名的？
- 十二、保健食品的标签应当包括哪些内容？
- 十三、保健食品的标签和说明书有什么要求？
- 十四、保健食品的警示用语有什么规定？
- 十五、保健食品的生产日期和保质期有什么规定？
- 十六、保健食品标签上有投诉服务电话吗？
- 十七、销售保健食品时是否有消费提示？
- 十八、保健食品消费提示一般有哪些内容？
- 十九、如何辨别保健食品是否进行夸大和虚假宣传？
- 二十、选购保健食品要注意什么？
- 二十一、保健食品的保健功能有哪些变化？
- 二十二、复合维生素能代替蔬果吗？
- 二十三、益生菌无益吗？
- 二十四、消费者如何正确选购益生菌产品？
- 二十五、企业如何完善风险防控机制？
- 二十六、企业严格落实主体责任有哪些要求？
- 二十七、怎样防止保健食品上当受骗？

一、什么是保健食品？

保健食品，是指声称具有保健功能或者以补充维生素、矿物质等营养物质为目的的食品。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、亚急性或慢性危害的食品。

二、保健食品和普通食品有什么区别？

保健食品可以声称保健功能，而普通食品如果声称保健功能则是违法的。保健食品可以使用列入目录的中药材为原料，其形态可有片剂、胶囊、口服液等多种形式，有严格的摄入量和特定的食用人群，而普通食品则没有这些要求。



三、保健食品和药品有什么区别？

保健食品适用于特定人群食用，具有调节机体功能，但是，保健食品不是药品，不以治疗疾病为目的，只能调节机体的某些功能，不能对疾病产生预防或者治疗作用。



四、什么是保健食品注册？

保健食品注册，是指市场监督管理部门根据注册申请人申请，依照法定程序、条件和要求，对申请注册的保健食品的安全性、保健功能和质量可控性等相关申请材料进行系统评价和审评，并决定是否准予其注册的审批过程。

五、哪些保健食品应当进行注册？

生产和进口下列产品应当申请保健食品注册：

- 1、使用保健食品原料目录以外原料（简称目录外原料）的保健食品；
- 2、首次进口的保健食品（属于补充维生素、矿物质等营养物质的保健食品除外）。首次进口的保健食品，是指非同一国家、同一企业、同一配方



申请中国境内上市销售的保健食品。

六、什么是保健食品备案？

保健食品备案，是指保健食品生产企业依照法定程序、条件和要求，将表明产品安全性、保健功能和质量可控性的材料提交市场监督管理部门进行存档、公开、备查的过程。

七、哪些保健食品应当进行备案？

生产和进口下列保健食品应当依法备案：

- 1、使用的原料已经列入保健食品原料目录的保健食品；
- 2、首次进口的属于补充维生素、矿物质等营养物质的保健食品。

首次进口的属于补充维生素、矿物质等营养物质的保健食品，其营养物质应当是列入保健食品原料目录的物质。

八、保健食品的“小蓝帽”和“批准文号”是什么意思？

在保健食品的包装或标签上都会见到一个天蓝色的“帽子”型标志，俗称“小蓝帽”或“蓝帽子”。这是我国保健食品特有的标志。

“小蓝帽”下方有“批准文号”，如“国食健注G 20210001”，或“国食健注J 20210001”。“国食健注”代表的




是批准部门，G代表国产保健食品，J代表进口保健食品，G或J的后面有8位阿拉伯数字，前4位代表批准的年份，后4位代表顺序号。这就是该产品的“批准文号”，相当于产品的“身份证号码”。

九、保健食品的批准文号有几种？

合法正规保健食品包装上应有“小蓝帽”标识和保健食品批准文号。

- 1.卫食健字。2003年以前国家卫生部门审批的文号，批准时间自1996年11月开始，至2003年7月止。
- 2.国食健字。国家食品药品监督管理局/总局审批的文号，批准时间自2003年7月开始，至2016年7月止。
- 3.国食健注。国家食品药品监管总局/国家市场监督管理总局审批的文号，批准时间自2016年7月开始至今。

时 期	国 产	进 口
2003年 7月以前	 保健食品 卫食健字（年份）第***号 中华人民共和国卫生部批准	 保健食品 卫食健进字（年份）第***号 中华人民共和国卫生部批准
2003年7月 至2016年7月	 保健食品 国食健字G20***** 国家食品药品监督管理局/总局批准	 保健食品 国食健字J20***** 国家食品药品监督管理局/总局批准
2016年 7月以后	 保健食品 国食健注G20***** 国家食品药品/市场监督管理总局批准	 保健食品 国食健注J20***** 国家食品药品/市场监督管理总局批准

十、保健食品备案凭证有哪些要求？

按照规定，市场监督管理部门应当完成备案信息的存档备查工作，并发放备案号。对备案的保健食品，市场监督管理部门应当按照相关要求的格式制作备案凭证，并将备案信息表中登载的信息在其网站上公布。

国产保健食品备案号格式为：食健备G+4位年代号+2位省级行政区域代码+6位顺序编号；进口保健食品备案号格式为：食健备J+4位年代号+00+6位顺序编号。

十一、保健食品的名称是如何命名的？

根据《保健食品注册与管理办法》第五十六条，保健食品的名称由商标名、通用名和属性名组成。

商标名，是指保健食品使用依法注册的商标名称或者符合《商标法》规定的未注册的商标名称，用以表明其产品是独有的、区别于其他同类产品。

通用名，是指表明产品主要原料等特性的名称。



十二、保健食品的标签应当包括哪些内容？

保健食品标签、说明书的内容应当包括产品名称、主要原（辅）料、功效成分/标志性成分及含量、保健功能、适宜人群、不适宜人群、食用量与食用方法、规格、保质期、贮藏方法和注意事项等。

保健食品标签要设置警示用语区及警示用语。警示用语区位于最小销售包装包装物（容器）的主要展示版面，所占面积不应小于其所在面的20%。警示用语使用黑体字印刷，包括以下内容：“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”。

十三、保健食品的标签和说明书有什么要求？

保健食品的标签、说明书不得涉及疾病预防、治疗功能，内容应当真实，与注册或者备案的内容相一致，载明适宜人群、不适宜人群、功效成分或者标志性成分及其含量等，并声明“本品不能代替药物”。保健食品的功能和成分应当与标签、说明书相一致。



十四、保健食品的警示用语有什么规定？

保健食品标签设置警示用语区及警示用语。警示用语区位于最小销售包装包装物（容器）的主要展示版面，所占面积不应小于其所在面的

20%。警示用语区内文字与警示用语区背景有明显色差。警示用语使用黑体字印刷，包括以下内容：“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”。

当主要展示版面的表面积大于或等于100平方厘米时，字体高度不小于6.0毫米。当主要展示版面的表面积小于100平方厘米时，警示用语字体最小高度按照上述规定等比例变化。

十五、保健食品的生产日期和保质期有什么规定？

保健食品在产品最小销售包装（容器）外明显位置清晰标注生产日期和保质期。如果日期标注采用“见包装物某部位”的形式，应当准确标注所在包装物的具体部位。

1、日期标注应当与所在位置的背景色形成鲜明对比，易于识别，采用激光蚀刻方式进行标注的除外。日期标注不得另外加贴、补印或者篡改。

2、多层包装的单件保健食品以与食品直接接触的内包装的完成时间为生产日期。

3、当同一预包装内含有多个单件食品时，外包装上标注各单件食品的生产日期和保质期。

4、按年、月、日的顺序标注日期。日期中年、月、日可用空格、斜线、连字符、句点等符号分隔，或者不用分隔符。年代号应当使用4位数字标注，月、日应当分别使用2位数字标注。

5、保质期的标注使用“保质期至XXXX年XX月XX日”的方式描

述。

十六、保健食品标签上有投诉服务电话吗？

必须有。保健食品标签要标注投诉服务电话、服务时段等信息。投诉服务电话字体与“保健功能”的字体一致。保健食品生产经营企业保证在承诺的服务时段内接听、处理消费者投诉、举报，并记录、保存相关服务信息至少2年。



十七、销售保健食品时是否有消费提示？

保健食品经营者在经营保健食品的场所、网络平台等显著位置要标注“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”等消费提示信息，引导消费者理性消费。

十八、保健食品消费提示一般有哪些内容？

- 1、保健食品是食品，不是药物，不能代替药物治疗疾病。
- 2、选购保健食品要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号，依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册信息可在国家市场监督管理总局网站查询。
- 3、选购保健食品要到正规的商场、超市、药店等经营单位购买，并索要发票或销售凭据。
- 4、消费者如对所购买的保健食品质量安全有质疑，或发现存在虚假宣传等违法行为，请及时向当地市场监管部门举报，也可拨打投诉举报电话：12315。

十九、如何辨别保健食品是否进行夸大和虚假宣传？

目前对于保健食品的投诉主要集中在虚假广告和夸大作用上，有些商家利用消费者不了解保健食品的概念，将其产品当作药品来出售，欺骗广大消费者。关于保健食品虚假宣传的情况包括以下几类：



1、以新闻报道形式发布保健品广告；通过渲染、夸大某种健康状况或者疾病，或通过描述某种疾病容易导致的身体危害，使公众对自身健康产生担忧、恐惧，误解。误认为不使用这些保健食品会患某种疾病或导致身体健康状况恶化。

2、用公众难以理解的专业化术语、神秘化语言等描述产品的作用特征和机理。

3、利用或出现国家机关及相关事业单位、医疗机构、学术机构、行业组织的名义和形象，或以专家、医务人员和消费者等的名义和形象为产品功效作证明。



4、含有无法证实的所谓“科学或研究发现”“实验或数据证明”等方面的内容；或与其他保健食品或者药品、医疗器械等产品进行对比，贬低其他产品的情形。

5、利用封建迷信进行保健食品宣传；宣称产品为祖传秘方；或含有无效退款、保险公司保险等内容；或含有“安全”“无毒副作用”“无依赖”等承诺；含有“最新技术”“最高科学”“最先进制法”等绝对化的用语和表述等，均属于保健食品夸大和虚假宣传。



二十、选购保健食品要注意什么？

消费者在选购保健食品时，应谨防虚假宣传和盲目消费，应当注意以下几点：

1、保健食品是食品，而不是药品，不能替代药物。包括保健食品在内的所有食品均不具有预防和治疗功能。消费者特别是中老年人、疾病患者，切勿听信不法商家对保健食品的虚假广告和夸大宣传，更不要将保健食品用于治疗疾病。

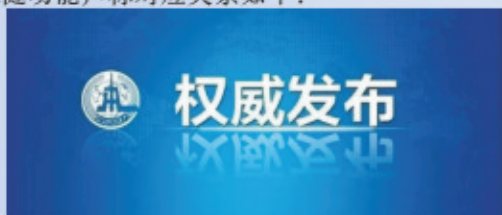
2、选购保健食品要认清认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号，依据其功能及适宜人群有针对性的选择，并按标签说明书的要求食用，切忌盲目购买和使用。相关产品信息可在国家市场监督管理总局网站（<http://ypzsx.gsxt.gov.cn/specialfood/#/food>）查询。

3、选购保健食品要到正规的商场、超市、药店等经营企业购买，并索要发票或销售凭据。

4、消费者对所购买的保健食品质量安全有质疑，或发现有虚假宣传食品和保健食品具有疾病预防、治疗功能的，请及时向当地市场监管部门举报，也可拨打投诉举报电话：12315，我们将依法处置。

二十一、保健食品的保健功能有哪些变化？

2023年8月，市场监管总局发布了修订后的保健功能目录，共有24种。新旧保健功能声称对应关系如下：



序号	现保健功能声称	原保健功能声称
1	有助于增强免疫力	免疫调节、增强免疫力
2	有助于抗氧化	延缓衰老、抗氧化
3	辅助改善记忆	改善记忆、辅助改善记忆
4	缓解视觉疲劳	改善视力、缓解视疲劳
5	清咽润喉	清咽润喉、清咽
6	有助于改善睡眠	改善睡眠
7	缓解体力疲劳	抗疲劳、缓解体力疲劳
8	耐缺氧	耐缺氧、提高缺氧耐受力
9	有助于控制体内脂肪	减肥
10	有助于改善骨密度	改善骨质疏松、增加骨密度
11	改善缺铁性贫血	改善营养性贫血、改善缺铁性贫血
12	有助于改善痤疮	美容（祛痤疮）、祛痤疮
13	有助于改善黄褐斑	美容（祛黄褐斑）、祛黄褐斑
14	有助于改善皮肤水份状况	美容（改善皮肤水分/油分）、改善皮肤水分

序号	现保健功能声称	原保健功能声称
15	有助于调节肠道菌群	改善胃肠功能（调节肠道菌群）、调节肠道菌群
16	有助于润肠通便	改善胃肠功能（促进消化）、促进消化
17	有助于消化	改善胃肠功能（润肠通便）、通便
18	辅助保护胃粘膜	改善胃肠功能（对胃黏膜损伤有辅助保护作用）、对胃黏膜损伤有辅助保护功能
19	有助于维持血脂（胆固醇/甘油三酯）健康水平	调节血脂（降低总胆固醇、降低甘油三酯）、辅助降血脂
20	有助于维持血糖健康水平	调节血糖、辅助降血糖
21	有助于维持血压健康水平	调节血压、辅助降血压
22	对化学性肝损伤有辅助保护作用	对化学性肝损伤有保护作用、对化学性肝损伤有辅助保护功能
23	对电离辐射危害有辅助保护作用	抗辐射、对辐射危害有辅助保护作用
24	有助于排铅	促进排铅

二十二、复合维生素能代替蔬果吗？

不能。蔬果中含有的不仅仅是维生素。蔬菜和水果是人体获得各种维生素的良好来源，但其营养作用远远不止于单纯的补充维生素。蔬果中还含有许多维生素以外的营养物质，比如膳食纤维、多酚、花青素等对身体有益的植物化学成分、有机酸、植物蛋白、矿物质等。

复合维生素中的含量一般较高，盲目补充会有超量的风险，特别是同时服用多种营养素补充剂时，一定要咨询相关的医生、营养师或专业人士。

任何时候，复合维生素制剂也不能代替蔬菜和水果，我们首先应通过食物来补充多种维生素。除了蔬菜水果，丰富的食物种类更是维生素的巨大宝库，如动物肝脏、水产品、蛋、奶、坚果、粗粮等都含有各种丰富的维生素。当身体对某些维生素十分缺乏，单纯食物中的摄取已经不能满足需求时，应该遵医嘱或在专业人士的指导下服用维生素制剂来进行改善。

二十三、益生菌无益吗？

益生菌的发现和已有100多年的历史。大量科学研究表明，益生菌通过调节肠道内菌群及其代谢或者直接作用于宿主细胞发挥功能，除了调节肠道菌群、缓解肠道炎症、调节免疫，还能缓解代谢综合征、调节神经系统等。然而必须指出的是，益生菌的功能会因菌种或菌株的不同而有差异，就像我们人类群体中每个人的技能与能力不同一样。益生菌各有各的特点，并不是一种益生菌具有所有功能。



二十四、消费者如何正确选购益生菌产品？

我国法律规定，只有保健食品可以声称特定的保健功能，药品可以声称疗效。目前有很多益生菌已经用于保健食品和药品，消费者可通过阅读产品标签或说明书了解其功能或效果，选购适合自己的产品。选购益生菌产品时，要注意货架温度条件是否与标签标明的贮存条件一致，活菌产品是否置于冷藏柜中（一般为4-8℃）存放，还要注意产品中的活菌数。益生菌产品的活菌数一般应该在每克或每毫升100万个以上，那些标签上说明添加了多少活菌数，但却放在常温货架上的产品，往往是经过巴氏灭菌的，其所添加的益生菌已经被灭活，其益生功能不如活菌产品。



二十五、企业如何完善风险防控机制？

保健食品生产经营企业要建立基于食品安全风险防控的动态管理机制，制定食品安全风险管控清单，建立健全日管控、周排查、月调度工作机制。日管控，是指由食品安全员每日根据风险管控清单进行检查，形成《每日食品安全检查记录》；周排查，是指由食品安全总监或者食品安全员每周排查风险、分析研判、解决问题，形成《每周食品安全排查治理报告》；月调度，是指由企业主要负责人每月听取工作汇报，形成《每月食品安全调度会议纪要》。

保健食品生产经营企业要严格开展食品安全自查，动态调整风险管

控清单，抓住“三类关键人”——企业主要负责人、食品安全总监和食品安全员，抓好“三项重点事”——日管控、周排查、月调度，抓实“三本工作账”——日管控记录、周排查报告、月调度纪要等，认真开展自查，及时排查风险隐患，发现问题及时整改，确保特殊食品安全。



二十六、企业严格落实主体责任有哪些要求？

保健食品生产经营单位要建立主要负责人负总责，食品安全总监、食品安全员分级负责的食品安全责任体系，建立风险管控清单，健全“日管控、周排查、月调度”工作机制，强化诚信自律，规范生产经营。

保健食品生产企业应当按照注册或者备案的产品配方、生产工艺等技术要求组织生产，并按照良好生产规范的要求建立与所生产食品相适应的生产质量管理体系，定期对该体系的运行情况进行自查，保证其有效运行，并向所在地市场监督管理部门提交自查报告。



保健食品经营单位应当划分保健食品摆放区域，设立“保健食品销售专区（专柜）”提示牌，提示牌为绿底白色，字体为黑体字。保健食品不得与普通食品或者药品混放销售。保健食品经营单位进货时应当查

验产品及供货商资质，以及产品注册证书、每批次产品的合格证明，进口产品还应查验入境货物检验检疫证明。在保健食品经营场所的显著位置要标注“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”等消费提示信息，引导消费者理性消费。保健食品的标签、说明书内容应当与注册或者备案的标签、说明书一致。

二十七、怎样防止保健食品上当受骗？

1.警惕免费礼品。保健食品销售人员免费送礼品，如鸡蛋、大米、油等，引诱老年人上钩，或用产品包装盒换礼品，让老年人进入圈套。



2.警惕假借公益。假冒某某公益活动的名义，打着公益的幌子，吸引老年人来听普及健康知识的讲座，其实是为违规推销产品做铺垫。

3.警惕夸大承诺。夸大宣称销售的产品能治高血压、降血脂，对肾好、对肝好，还可控制糖尿病……引诱老年人信以为真。

4.警惕宣称“高科技”。一些企业打着基因、干细胞等“高科技”名义蒙骗消费者。事实上，干细胞多运用于医疗领域，目前被国家卫健委认可的只有造血干细胞移植，主要用于白血病治疗。老年人在选择购买保健食品时一定不要迷信所谓的“高科技”！

5.警惕登记信息。要求老年人详细填写住址、病史、电话等信息，

问老人家里有没有老伴、几个孩子、身体怎么样。一方面拉近关系，另一方面套取更重要的信息，为后续违法销售保健食品打基础。

6.警惕“专家”讲座。邀请所谓的专家、医生到推销现场，宣称具有专业的治疗水平，利用老年人对健康的迫切需求推销保健食品。

7.警惕现身说法。安排老年人参与活动并上台分享，被安排好的老年人会谎称自己是本产品的会员，服用保健食品效果好，成为会员还会有各种免费待遇，以此来诱使其他老年人购买产品。



8.警惕免费旅游。以免费旅游、免费吃住为名，组织老年人外出。实际到了所谓的旅游地点，就进行保健食品效果诱导。还会参观与销售的保健食品没有任何关系的生产车间，让老年人误认为自己看到的是“真材实料”。

