

保健食品诚信经营
示范创建系列读物



保健食品 科普知识与消费指南

(2020版)

辽宁省市场监督管理局

前言

为进一步普及保健食品知识，促进全社会科学认知保健食品，提升广大消费者理性消费意识及自我防护能力，明白理性放心消费，省局结合2020年保健食品诚信经营（示范）店创建活动、保健食品行业专项清理整治行动、保健食品“五进”科普宣传活动，组织编写了《保健食品科普知识与消费指南（2020版）》。

《指南》内容分为保健食品科普知识十问和保健食品消费警示两部分，既以问答的形式，对保健食品基本概念、剂型形态、功能声称、名称标签、广告和原料等消费者容易产生困惑和误解的关键问题进行了解答，又以六大攻略的形式，指导消费者科学选购保健食品，远离保健食品欺诈和虚假宣传。

本《指南》用于保健食品诚信经营示范店（专区）内摆放，供消费者随时查阅、取用，也可供全省保健食品经营者和消费者普及知识使用。

2020年5月

保健食品科普知识十问

（一）什么是保健食品？

保健食品，是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适用于特定人群食用，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）保健食品有哪些剂型类别？

保健食品有片剂、粉剂、颗粒剂、茶剂、硬胶囊剂、软胶囊剂、口服液、丸剂、膏剂、饮料、酒剂、饼干类、糖果类、糕点类、液体乳类、原料提取物、复配营养素及其他类别。保健食品必须是经一定的生产加工工艺制成的工业制品，且必须是经口摄入，由胃肠道消化系统吸收，所以贴剂、喷剂、擦剂、气雾剂，这些并不属于保健食品。

（三）保健食品的名称有哪些规定？

保健食品的名称由商标名、通用名、属性名依次排列组成。保健食品商标名、通用名不得含有下列内容：

1. 虚假、夸大或绝对化的词语；
2. 明示或者暗示疾病预防、治疗功能的词语；
3. 庸俗或者带有封建迷信色彩的词语；

4. 人体组织、器官、细胞等词语；
5. 人名、特定人群等词语；
6. 地名词语；
7. 与产品特性没有关联，消费者不易理解的词语及地方方言；
8. 字母及数字，但注册商标作为商标名、通用名中含有维生素及符合国家规定的含字母及数字的原料除外；
9. 保健功能名称或与表述产品保健功能相关（近似、谐音、暗示、形似等）的文字；
10. 除“®”之外的符号；
11. 其他误导消费者的词语。

保健食品通用名不得含有下列内容：

1. 已经注册的药品通用名，但以原料名称命名或者保健食品注册批准在先的除外；
2. 保健功能名称或者明示、暗示保健功能的文字；
3. 易产生误导的原料简写名称；
4. 法律法规规定禁止使用的其他词语。

（四）允许保健食品声称的保健功能有哪些？

1. 增强免疫力； 2. 辅助降血脂； 3. 辅助降血糖； 4. 抗氧化； 5. 辅助改善记忆； 6. 缓解视疲劳； 7. 促进排铅； 8. 清咽； 9. 辅助降血压； 10. 改善睡眠； 11. 促进泌乳； 12. 缓解体力疲劳； 13. 提高缺氧耐受力； 14. 对辐射危害有辅助保护功能； 15. 减肥； 16. 改善生长发育； 17. 增加骨密度； 18. 改善营养性贫血； 19. 对化学性肝损伤的辅助保护作用； 20. 祛痤疮； 21. 祛黄褐斑； 22. 改善皮肤水份； 23. 改善皮肤油份； 24. 调节肠道菌群； 25. 促进消化； 26. 通便； 27. 对胃粘膜损伤有辅助保护功能； 28. 补充维生素、矿物质。

（五）保健食品的标签有哪些规定？

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。

（六）保健食品广告有哪些规定？

保健食品广告中必须说明或者标明“本品不能代替药物”的忠告语；电视广告中保健食品标识和忠告语必须始终出现。

保健食品说明书不得出现下列情形和内容：

1. 含有表示产品功效的断言或者保证；
2. 含有使用该产品能够获得健康的表述；
3. 通过渲染、夸大某种健康状况或者疾病，或者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，误解不适用广告宣传的保健食品会患某种疾病或者导致身体健康状况恶化；
4. 用公众难以理解的专业化术语、神秘化语言、表示科技含量的语言等描述该产品的作用特征和机理；
5. 利用和出现国家机关及其事业单位、医疗机构、学术机构、行业组织的名义和形象，或者以专家、医务人员和消费者的名义和形象为产品功效作证明；
6. 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；
7. 夸大保健食品功效或扩大适宜人群范围，明示或者暗示适合所有症状及所有人群；

8. 含有与药品相混淆的用语，直接或者间接地宣传治疗作用，或者借助宣传某些成分的作用明示或者暗示该保健食品具有疾病治疗的作用；
9. 与其他保健食品或者药品、医疗器械等产品进行对比，贬低其它产品；
10. 利用封建迷信进行保健食品宣传的；
11. 宣称产品为祖传秘方；
12. 含有无效退款、保险公司保险等内容的；
13. 含有“安全”、“无毒副作用”、“无依赖”等承诺的；
14. 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的；
15. 声称或者暗示保健食品为正常生活或者治疗病症所必需；
16. 含有有效率、治愈率、评比、获奖等综合评价内容的；
17. 直接或者间接怂恿任意、过量使用保健食品的。

（七）如何区分保健食品、食品和药品？

1. 保健食品与食品、药品定义不同

食品，是指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是中药材的物品，但是不包括以治疗为目的的物品。保健食品属于食品范畴，是一种特殊食品，国家对保健食品实行严格监督管理。

药品，是指用于预防、治疗、诊断人的疾病，有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质，包括中药材、中药饮片、中成药、化学原料药及其制剂、抗生素、生化药品、放射性药品、血清、疫苗、血液制品和诊断药品等。保健食品不是药品。

2. 保健食品与普通食品、药品的具体区别

项目	保健食品	普通食品	药品
本质	特殊食品（非药品）	食品	药品
声称保健功能	允许	不允许	——
功能	调节人体机能	提供营养	治疗疾病
服用人群	特定人群	普通人群	患病群体
服用剂量	有规定	无规定	有规定
毒性	无	无	可有不良反应

（八）保健食品禁用物品有哪些？

按照《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，保健食品禁用物品有：八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉痢、夹竹桃、朱砂、米壳（罂粟壳）、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊踯躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石（白砒、红砒、砒霜）、草乌、香加皮（杠柳皮）、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫磺、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥。

(九) 保健食品警示用语标注有何规定?

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) 保健食品生产日期和保质期标注有何规定?

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。

保健食品消费警示

(一) 认真阅读消费提示

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。

(二) 科学理性选购保健食品

1. 首先，明确自身需要。一般来说，饮食均衡、作息规律、身体健康的人是不需要吃保健食品的，根据自身健康状况，确需购买保健食品的，也应根据保健食品的保健功能，有针对性地选择，切记保健食品不是万能的。

2. 其次，选择正规渠道。一定要选择信誉好、证照齐全的正规销售渠道购买保健食品，切忌通过非法传销、电话推销等途径购买保健食品，也不要参加任何以产品销售为目的的健康知识讲座、专家报告、免费试用等活动。

3. 再次，认准专用标识。一定要认准包装上的保健食品专用标识（小蓝帽）及保健食品批准文号，具体可参见以下图示：

2003年以前国家卫生部门批准的保健食品和进口保健食品批准文号标识



保健食品
卫食健字(年份)第***号
中华人民共和国卫生部批准
2003年以前的国产保健食品
标识和批准文号



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年以前的进口保健食品
标识和批准文号

2004年至2016年7月1日国家食药局批准的保健食品和进口保健食品批准文号标识



保健食品
国食健字G200*****
国家食品药品监督管理局/总局批准
2004年至2016年7月1日的国产
保健食品标识和批准文号



保健食品
国食健字J200*****
国家食品药品监督管理局/总局批准
2004年至2016年7月1日的进口
保健食品标识和批准文号

2016年7月1日以后国家食药局批准的保健食品和进口保健食品批准文号标识



国食健注G+4位年代号+4位顺序号
国家食品药品监督管理总局批准

2016年7月1日以后的国产
保健食品标识和批准文号



国食健注J+4位年代号+4位顺序号
国家食品药品监督管理总局批准

2016年7月1日以后的进口
保健食品标识和批准文号

2016年7月1日以后，对于使用的原料已经列入保健食品原料目录的保健食品、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，应当依法备案。



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
2016年7月1日以后备案的国产保健食品
标识和批准文号



食健备J+4位年代号+00+6位顺序编号
2016年7月1日以后备案的进口保健食品
标识和批准文号

4. 最后，看清标签信息。购买保健食品前一定要仔细查看其标签上的功效成分、保健功能、适宜人群、注意事项、生产企业信息、生产日期及贮存方法等信息，千万不可盲目食用。

(三) 准确辨别真假保健食品

1. 请登录国家特殊食品信息查询平台或扫描二维码，查询保健食品相关信息与官网公布的信息是否一致。



国家特殊食品信息查询平台二维码

(四) 谨记保健食品防骗小妙招

一看销售场所资质。要到证照齐全的正规场所购买产品，特别要注意是否有营业执照和食品经营许可证。如果通过网络、会议、电视、直销和电话等方式购买产品，也要先确认商家的资质信息，营业执照和食品经营许可证等。

二查外包装和说明书。仔细查看标签上标识的产品相关信息，做到“四不”，坚决不买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品；坚决不买标签上无食品生产许可证号的预包装食品；坚决不买标签或者说明书上说可以预防疾病有治疗功能的产品；坚决不买标签上无保健食品批准文号，还声称是保健食品的产品。

三辨广告和宣传内容。科学、理性看待食品、保健食品广告和宣传，切记只要声称疾病预防、治疗功能的，坚决不要购买。保健食品广告和标签说明书中没有声明本品不能代替药物的，也不要购买。

（五）谨防保健食品销售陷阱



一些非法保健食品营销组织常常利用老年人退休生活单调、害怕孤独、渴望身体健康的心理，设置消费陷阱、骗取老年人信任、牟取非法利益，造成老年人身心健康损害和经济损失。广大消费者购买保健食品时，应警惕以下销售陷阱：

1. 亲情陷阱

为骗取老年人信任，销售人员往往会利用老人子女长期不在家，渴望亲情，害怕孤独的心理，大打感情牌。比如常去老人家里做一些服务型劳动，不断对老人们嘘寒问暖，关心他们身体健康，甚至认老人做干爹干妈等方式骗取老年人信任，进而达到推销保健食品的目的。

2. 免费陷阱

为了将老年人组织起来，参加保健食品销售活动，营销人员常常利用老年人勤俭的生活习惯，以免费旅游、免费养生、免费联欢、免费用餐、免费派发礼品、免费健康咨询、免费试用、免费体检等手段，诱使老年人参加各种活动，而后借机推销各种“包治百病”的保健食品。





3. 专家陷阱

营销组织会使用与正规医疗机构不一样的所谓的“先进”体检仪器，吸引老人参加体检，也让老人无法与正规医疗机构的体检结果进行对比。然后，被营销组织包装的“专家”会夸大体检结果的危害，恐吓老年人，再反复宣称营销产品的神奇功效，甚至请一些所谓的“患者”现身说法，或者雇人制造争先恐后购买产品的假象，怂恿老年人掏钱购买。

4. 虚假宣传陷阱

一些非法保健食品经营者会在营销过程中或者广告中夸大产品功效，打着“高科技、绿色健康”等旗号，声称可以“包治百病”、“药到病除”等，或者以“无效退款”、“无毒副作用”等承诺，使消费者误以为保健食品可以代替药品，耽误治疗疾病最佳时机。

(六) 警惕常见的保健食品功能声称和虚假宣传表述

	允许声称的保健功能	常见虚假宣传表述
1	增强免疫力	防癌；抗癌；对放化疗有辅助作用等
2	辅助降血脂	抗动脉粥样硬化；保护心肌细胞；减肥；防止血液凝固；预防脑溢血、脑血栓；预防老年痴呆；降低血液黏度；促进血液循环及消除疲劳等
3	辅助降血糖	可以替代胰岛素等降糖类药物；预防或治疗糖尿病等
4	抗氧化	治疗肿瘤；预防治疗心脑血管等疾病；预防老年痴呆；治疗白内障；延年益寿等
5	辅助改善记忆	提高智力；提高学习专注力；提高考试成绩；缓解脑力疲劳、头昏头晕；预防老年痴呆等
6	缓解视疲劳	治疗近视；预防和治疗白内障、青光眼等
7	促进排铅	吸附并排除各种对人体有害的毒素，如铵盐、重金属等；调节体内酸碱度，恢复身体机能；对抗自由基侵害，排毒养颜等
8	清咽	辅助戒烟；抗雾霾；缓解烟毒、霾毒；对疾病引起的咽喉肿痛有治疗效果、治疗慢性咽炎等
9	辅助降血压	治疗高血压；抗血栓；预防改善老年痴呆症等
10	改善睡眠	缓解大脑衰老、神经损害；可替代安眠药快速入睡；保持皮肤光泽等
11	促进泌乳	治疗乳房胀痛炎症等
12	缓解体力疲劳	提高记忆或学习专注力；提高性功能；预防因疾病引起的身体疲劳；改善缓解脑力疲劳；壮阳等
13	提高缺氧耐受力	可缓解因心脑血管系统障碍或呼吸系统障碍导致的供氧不足；治疗脑缺氧；治疗运动缺氧；补氧等

14	对辐射危害有辅助保护功能	治疗因辐射造成的损伤；抗手机、电脑等电磁辐射等
15	减肥	无需保持健康合理膳食和运动等规律生活习惯，可达到快速减脂、减体重、塑形效果，体重不反弹；预防便秘；可完全替代正常饮食等
16	改善生长发育	增高；改善食欲；促进二次发育；改善记忆等
17	增加骨密度	增高；促进骨骼生长；治疗骨损伤；增强身体强度等
18	改善营养性贫血	调节内分泌失调；养颜美容等
19	对化学性肝损伤有辅助保护功能	治疗化学性肝损伤；酒前、酒后服用解酒；治疗脂肪肝、肝硬化等
20	祛痤疮	修护受损肌肤；清除黑头；预防长痘；改善各种面部肌肤问题等
21	祛黄褐斑	可根除黄褐斑；提高肌肤自身养护能力；有效抑制并淡化黑色素等
22	改善皮肤水分/油分	抗皮肤衰老、暗黄、色斑；延缓衰老；抑制黑色素等
23		
24	调节肠道菌群	治疗肠道功能紊乱；治疗便秘、腹泻；增强免疫力等
25	促进消化	治疗胃胀、胃痛等
26	通便	治疗便秘等
27	对胃黏膜损伤有辅助保护功能	治疗胃部疾病；对所有程度的胃黏膜损伤均有保护功能；酒前、酒后服用解酒等

备注：虚假宣传表述不仅限于上述常见情形。

