

廣東省消委會保健食品消費提示

發佈日期：2018年2月6日

來源：廣東省消費者委員會

1. 樹立正確的消費觀。保健食品是食品的特殊種類，不含全面的營養素，不能代替其他食品，要堅持正常飲食；同時保健食品也不能代替藥品，不能宣傳疾病治療、預防作用，廣大消費者特別是中老年人，切勿聽信將保健食品比成靈丹妙藥的虛假誇大宣傳。

2. 看清包裝說明。選購保健食品要認准產品包裝上的保健食品標誌（小藍帽）及保健食品批准文號，依據其功能有針對性的選擇，並按標籤說明書的要求食用，切忌盲目使用，相關產品資訊可在國家食品藥品監督管理總局網站查詢。

3. 不片面追求保健作用。為確保消費者的合法權益不被侵害，建議消費者不要片面追求保健食品的保健作用，購買前應針對自身需求，提前瞭解好保健食品的保健作用、食用範圍、行業中各品牌的聲譽等。

4. 購買管道要正規。消費者購買保健食品時，應到信譽好、證照齊全的到正規的商場、藥店購買。不要輕信任何以產品銷售為目的的健康知識講座、專家推薦等；不要盲目通過會議銷售、電視電話銷售、免費試用等活動購買保健食品。在網上購買保健食品需格外小心。

5. 購買保健食品要保留好購買憑證，遇有消費糾紛可向當地食藥部門或消委會投訴，同時也可撥打 12331 電話進行投訴舉報。