

保健食品≠藥品！一定要科學認知、選購保健食品

09-10-2021 佛山消委會

為了買到高品質保健食品，消委會拿出珍藏已久的知識手冊跟大家扒一扒！

根據現行《食品安全國家標準保健食品》（GB16740-2014），保健食品的定義為：“聲稱並具有特定保健功能或者以補充維生素、礦物質為目的的食品。即適用於特定人群食用，具有調節機體功能，不以治療疾病為目的，並且對人體不產生任何急性、亞急性或慢性危害的食品。”

市面上相關產品那麼多，怎麼判定商品是否為保健食品呢？一定要認准“小藍帽”：



“小藍帽”下面的漢字+字母+數位組合是產品的“批准文號”，就相當於我們每個人的身份證號碼哦

批准文號

《保健食品註冊與備案管理辦法》，註冊和備案的保健食品的“批准文號”有以下四種，其中 G 示為國產，J 示為進口：

- ① 國食健注 G+4 位年代號+4 位元順序號
- ② 國食健注 J+4 位年代號+4 位元順序號
- ③ 食健備 G+4 位年代號+2 位省級行政區域代碼+6 位元順序編號
- ④ 食健備 J+4 位年代號+00+6 位元順序編號

保健食品能隨便購買嗎？NO！NO！NO！

## 消委君提醒

消費者應通過正規的管道購買，索要正規的銷售憑據，不要食用超過所標示有效期或變質的保健食品。切忌通過非法傳銷、會議行銷、電話行銷等途徑購買保健食品。

選購時要認准“小藍帽”及批准文號。仔細閱讀產品標籤，並根據產品聲稱的保健功能，結合自己的身體健康狀況，有針對性地選擇。

可以再確認下，產品包裝上是否注明了生產企業名稱和生產許可證號，可以登錄市場監管部門網站查詢到許可證號，網址：<http://tsspxx.gsxt.gov.cn/gcbjp/tsspindex.xhtml>。

老年體弱者、慢性病患者、兒童及青少年、孕婦、乳母以及嚴重感染或有免疫缺陷的特殊人群，食用保健食品時應仔細閱讀說明書，查看自己是否為不適宜人群，或向醫生諮詢！

保健食品不含有全面的營養素，因此不能代替一日三餐，要堅持正常飲食！