



省消协提醒消费者购买保健品时谨防“掉坑”

保健品消费12个误区 快告诉咱爸妈



□本报记者 陈悦

日前,省消协发布食品安全之保健品消费提示,针对近年来百姓普遍反映的保健品投诉问题,梳理出保健品消费误区,提醒广大消费者购买保健品时谨防“掉坑”。

误区一

保健品能治病

说保健品能够治疗甚至治愈疾病,这是完全错误的观点。保健品可以调节、增加人体的某些机能,像高血压、高血脂等慢性病患者,可以在正常服用药物的前提下,选用一些保健品辅助治疗。要注意,选择保健品一定要对症,一定要根据身体所需,最好有医生的诊断建议。将保健品以药品形式每天定量服用,一旦停用,往往会使用者若有所失,造成心理的不适。如果以保健品替代药物的治疗作用而影响治疗,轻则病情加重,重则危及生命。

误区二

拿保健品当饭吃

一些消费者听信广告宣传,把保健品当饭吃,认为服用了多种维生素就可以少吃蔬菜水果,吃了钙片就可以不喝牛奶豆浆……这些想法不太科学。其实任何正规医院的医生或者营养专家都会告诉你,人体所需的各种营养成分,主要来源于日常的食物。任何营养品都不可能代替日常的食物为我们提供全面均衡的营养。在正常情况下,只要科学合理搭配食物,吃得适量,吃得均衡,就不容易出现营养不良和营养过剩。

误区三

过量服用保健品

有人觉得年纪大了,应该补补身体。于是亲朋好友送,自己买,保健品越吃越多,结果造成过量服用,不但增加胃肠负担,还引发毒性反应。例如,我们常见的人参,肯定是好东西,但并非什么体质的人都能吃。吃得不对的话,会引起发热上火、烦躁不安、血压升高。对于长期酗酒的人,可能酒精已经对肝脏造成不良影响,这时如果服用深海鱼油,就可能使肝功能受损。部分滋补保健品应当按疗程服用,否则很容易营养过剩或产生副作用。

误区四

撇开医生胡乱买

一些老人每天要吃好几样保健品,结果吃出一身病。正确的做法是,在医生指导下,首先搞清楚自己缺什么,再确定补什么,怎么补,吃多少合适。例如,蛋白粉适用于患严重胃肠道疾病或晚期癌症者,如果消化功能不错,能吃豆制品、肉蛋类食物,就没有必要花这个冤枉钱。服用保健品不仅因人而异,还要因病、因时、因地而异。如果盲目滋补,不仅无益而且有害。例如高血压高血脂等心血管疾病者,就不宜服用鹿茸类补品,否则会导致头晕、目赤、吐血、尿血;又如腹泻者如果服用六味地黄丸,只能是雪上加霜。

误区五

把普通食品当保健品

目前市面上出现了许多与保健品包装外观相似的普通食品。消费者在购买保健品时,一是要认准“蓝帽子”,二是要学会辨别产品包装上的保健品批号和普通食品许可证号。

误区六

价格越贵越好

现在保健品行业有一句话,叫作一成成本、二成流通、三成广告、四成利润,就是说保健品的很大一部分利润都投到了广告和销售商家身上,真正在产品营养价值环节的投入少之又少。所以价格越贵并不见得效果越好,只有适合自己的才是最好的。同一种功能,一种产品包装豪华,天天做广告,价格自然畸高;另一种产品,看着不起眼,其实营养价值并不见得比前者差多少。

误区七

迷信所谓“高科技”

现在市场上各种打着“高科技”(纳米、量子、磁场、生物电、基因、干细胞等)牌子的保健品,一茬接一茬往外冒,消费者一次次掏腰包,结果仍然解决不了自己的问题。例如某干细胞产品宣称可以治疗癌症、脑萎缩、帕金森、艾滋病、老年痴呆等众多疑难杂症;可以使60岁的老人用后全身皮肤光滑像婴儿,白里透红;可以使不育不孕者治愈怀孕;男性前列腺者服用三天治愈。事实上,干细胞目前多运用于医疗领域,应属于医药生物方面的产品。目前,在我国被国家卫生计生委认可的只有造血干细胞移植,主要用于白血病的治疗,而不少企业却打着干细胞的名义忽悠老年消费者。

误区八

功能越多越好

很多消费者都认为保健品功能越多越好,其实这也是一个被诱导了的误区。

我国的保健品主要分为营养素补充剂和具有调节机体功能的功能性产品两大类。营养素补充剂指以补充一种或多种维生素、矿物质而不是以提供能量为目的的产品,其作用是补充膳食供给的不足,预防营养缺乏和降低发生某些慢性退行性疾病的危险,此类产品仅限于补充维生素和矿物质。

误区九

驼奶、羊奶一定比牛奶好

近几年,驼奶、羊奶……追随着牛奶悄然进入消费者视线。在厂商中,这些奶比牛奶更胜一筹,比如驼奶宣称能让乙肝转阴、降低高血压、治疗糖尿病等;羊奶也被宣传为“最接近人奶”的“奶中之王”,对过敏症、胃肠疾病、支气管炎或身体虚弱的人群疗效显著。事实真的如此吗?对于成年人来说,不管是牛奶、羊奶还是驼奶,都能为人体提供优质蛋白质。它们的成分不尽相同,可奶毕竟只是食谱的一部分,对人体健康真正起作用的,不是某一种奶,而是整体的膳食结构。因此,这些奶之间的差异对人体健康有什么影响,很难进行简单比较。

误区十

速成动物使用添加剂多不能吃

近些年,速成鸡、速成猪、速成鸭等被用于餐饮,已是普遍现象。但是,关于这些速成动物的各种谣传也是此起彼伏。比如近年来流传甚广的“速成鸡”“激素鸡”“6翅8腿鸡”等,业内多位专家均指出,人们对肉鸡存在一个误解:一般认为鸡饲养到半年以上发育成熟才出栏,而白羽肉鸡40多天就可出栏,此时体重也已达2.5公斤左右,对此很多消费者极其不理解,事实上,这正是百年来世界各国的育种专家持续不断努力的结果。

正如人的寿命虽能够达百年,但生长最快的时期是最初的婴幼儿时期。实际上白羽肉鸡40多天出栏时并未达到性成熟,尚处于幼年阶段。产业界选择使白羽肉鸡40多天出栏是因为此时蛋白含量高、脂肪含量低、肉质嫩而易被人体吸收、有益人类健康,产品(如翅、腿、胸肉)规格统一,方便烹饪加工食用。同时,此阶段的饲料报酬率高,料肉比低,经济效益佳。针对家禽、家畜在喂养上,人们一直存在误解:认为吃饲料长大的就不好,吃粮食长大的才叫健康,这其实是不对的。因为所谓的饲料本身就是粮食制成的,一般是用玉米,还有榨完油后的豆粕等东西制成,还有一些添加剂,这些添加剂是给动物补钙补磷等微量元素的,以帮助动物更好地生长。

目前,养殖业最大的问题是抗生素滥用。抗生素是肯定会用的,如果休药期没控制好,可能会有一定影响。生活中,去正规市场或商超选择大企业生产的相关产品,在质量上是有一定保障的。

误区十一

迷信保健品能让人长寿

很多老年人热衷买保健品,希望通过这些保健品延长自己的寿命,其实是不明智的。世界卫生组织认为,人的寿命与四大因素有关,一是遗传,占15%;二是社会环境与自然环境,占17%;三是医疗卫生水平,占8%;四是生活方式与生活习惯,占60%。调查显示,长寿老人的日常生活和饮食起居其实是很随意的,有人早睡早起、有人晚睡晚起,有些人基本不吃肉、也有人要顿顿有肉。但他们有着共同的特点:心态平和;起居有规律、睡眠质量好;饮食有节、不挑食;喜欢劳动、闲不住等。所有长寿老人都认为心态好是健康长寿最重要的因素。

误区十二

认为吃长寿地区的食品就能长寿

近几年,国内一些地方被称为“长寿之乡”,并衍生出许多“长寿食品”。然而,因“长寿食品”夸大宣传遭消费者投诉的情况时有发生。例如,早在2009年底,广西巴马正中长寿食品有限公司生产的“正中巴马火麻酥”、巴马千百年健康食品有限公司生产的“墨米香酥”、五谷杂粮长寿养生产品天然坊生产的“长寿龟苓膏”等因消费者投诉宣传各种药效和疗效,被当地工商部门查处。事实上,“长寿食品”多为普通食品。