

食品安全

保健食品能随意食用吗?

本报记者 麦博 通讯员 黄睿
指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院深汕院区临床营养科副主任 何凤怡

现在很多男女老少都喜欢食用保健食品。小孩补充各种营养物质,老人补充各种钙剂,连年轻人也喜欢,一些减肥的女士甚至用保健食品代餐。但保健食品能随意食用吗?中山大学孙逸仙纪念医院深汕院区临床营养科副主任何凤怡指出,保健食品也需要严格遵循医嘱或按产品建议用法食用,一旦过期则不能吃。

保健食品属于食品范畴,不属于药品

保健食品具有明确的法律定位。保健食品的定义为:具有特定保健功能或以补充维生素、矿物质等营养物质为目的的食品,适宜于特定人群食用,具有调节机体功能的作用,不以治疗疾病为目的,且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害的食品。

保健食品常见的保健功能包括:增强免疫力、改善睡眠、缓解体力疲劳、增加骨密度、缓解视力疲劳、调节肠道菌群、改善营养性贫血等。

但是,保健食品不是药品,不能替代药物治疗疾病。

保健食品要按需按量使用

保健食品并非万能钥匙,盲目跟风使用可能适得其反。买保健食品时,可以考虑平时的生活和饮食习惯,可能会导致哪些营养素缺乏,结合自身需求,选择更合适的保健品。此外,保健食品的用量也需严格遵循医嘱或按产品建议用法用量使用,过量或不当使用也可能导致不良反应或毒副作用。以下是使用保健食品的一些建议:

喝奶少的人,适量补充钙剂。《中国居民膳食指南》推荐成人每天饮奶300毫升—500毫升或相当量的奶制品,以增加钙和优质蛋白质的摄入。如果由于各种原因喝奶不足,很容易出现钙缺乏的风险,导致骨质疏松等健康问题,这时可以考虑补充钙剂。

平时晒太阳少或高度注重防晒的人,可

补充维生素D。维生素D可以促进钙的吸收,同时补充钙和维生素D,对于预防骨质疏松,预防跌倒和骨折很有意义。人体内的维生素D,主要是通过晒太阳后皮肤合成。若户外活动少,或者在日晒不足的冬天和梅雨天时,可以适当补充维生素D。

蔬菜水果吃得少的人,可补充膳食纤维。《中国居民膳食指南》建议成人每天进食蔬菜300克—500克,水果200克—350克。进食蔬菜、水果量较少的人,容易导致膳食纤维和多种维生素、矿物质摄入不足,可以通过相应的营养制剂进行补充。

保健食品应在保质期内使用

保健食品的保质期是基于有效成分稳定性的科学评估。过期后,活性成分(如维生素C、不饱和脂肪酸)可能氧化、水解或分解,导致功效丧失,甚至生成有害物质,其安全性和有效性均无法保障。

以鱼油为例,鱼油本质是一种油脂类食物,具有相应的保质期,超过有效期,可能出现脂肪酸氧化酸败。这种反应类似于食用油变质,会使鱼油产品出现明显的“哈喇味”,颜色变深或浑浊、胶囊变硬或粘连。

即使有些保健食品过期后外观与味道没有发生明显变化,但也可能营养价值降低,有害微生物会增加。如维生素C片,过期后维生素C会逐渐分解流失,含量大幅降低,难以达到预期的补充维生素C的效果。过期保健食品中的有害微生物会增加,食用后可能会引起恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

共享健康盛宴

广州黄埔区 第三届中医药文化集市举办

本报讯(记者 麦博 通讯员 李娜)杏林春暖献黄埔韵,岐黄之术传万家情。3月8日至3月9日,广州黄埔区萝岗万达广场迎来了热闹非凡的黄埔区第三届中医药文化集市,恰逢“三八”国际劳动妇女节,吸引了众多市民前来体验。活动由黄埔区卫生健康局、联和街公共卫生委员会主办,黄埔区中医医院、黄埔区中医药学会、广州萝岗万达广场商业管理有限公司协办,并得到了广州市卫生健康委的指导。

这场集医疗、产业、养生、文化及传播等多领域深度融合的大型中医药文化集市,成功构筑了黄埔区独具特色的中医药文化风景线。老中医与科学家携手,既有传统中医药又有现代生物科技产品。集市上,一系列精心策划的中医药文化展示和体验活动轮番上阵,让广大市民近距离领略中医药的独特风韵,深切感受其博大精深的文化底蕴。据介绍,本届中医药集市相比前两届规模更大,现场共设置了80多个摊位。

活动现场,广东省名中医冯崇廉、郝建军教授,全国基层名老中医药专家张保国教授等亲临坐诊,为市民把脉问诊。来自黄埔区中医医院、广州开发区医院、广东省第二中医院黄埔医院、广州医科大学附属第五医院、广州市第十二人民医院以及萝岗街卫生服务中心等医疗机构的100多名医疗专家团队,为市民提供免费义诊服务,开具个性化健康处方。

广州33家高新知名中医药企业强势入驻集市,展示和销售各种养生好物,让市民在选购中感受到中医药的魅力和深厚底蕴。

除了义诊和养生产品,活动

现场还设置了中医适宜技术免费体验区。蜂针疗法、耳穴贴豆、火龙罐等数10种中医特色疗法让市民亲身体验到中医药的神奇疗效。黄埔区中医医院推拿摊位前排起了长龙,许多家长带着孩子前来体验,对鼻炎、咳嗽等常见病进行辅助治疗。在集市的一角,黄埔区文化馆、弘德武术、南岗少年宫等单位及医疗机构带来的武术表演、古风会演、歌曲演唱等精彩节目轮番上演,为市民带来了视觉和听觉的双重享受。

市民钟女士带着两个孩子来逛萝岗万达广场,特意过来“凑热闹”。刚刚体验完中医调理的她脸上还贴着用决明子等中药材制成的小圆片,“感觉清清凉凉,很舒服。”钟女士笑着说,“我还带孩子测了视力,医生给了很好的建议,让他们要注意眼睛的调理。我还打算跟名中医挂个号问诊呢。希望能多举办这种集市,真正让中医药文化走进寻常百姓生活,让我们更懂中医,更能享受到中医带来的益处。”

全国基层名老中医张保国介绍了春季养生的好方法,他提醒广大市民春季要特别注重养肝,“不能熬夜,尽量避免急躁抑郁,还要注意祛湿,可以熬一些茯苓、带皮冬瓜和薏米喝。”

黄埔区卫生健康局相关负责人表示,本次中医药文化集市安排在黄埔区最繁华的萝岗万达广场商业圈,巧妙融合了春季养生及“三八”国际劳动妇女节两大主题,旨在为中医药企业搭建一个展示精品和宣传文化的绝佳平台。未来,黄埔区将持续推进“1369”中医药事业产业发展工程,致力于打造中医药发展的“黄埔示范”。

公益宣传

中医治未病 未病先预防

图源千图网

