

中国保健食品的优势与发展

李连达, 靖雨珍

(中国中医研究院西苑医院, 北京 100091)

[摘要] 中国保健品最大特点与优势是传统养生学与现代营养学及食品科学相结合, 历史悠久, 近年发展迅速。文章论述了中国保健食品的历史与现状, 基本理论与技术内容, 行政管理与市场监管, 并对目前出现的一些问题及对策进行了讨论。

[关键词] 保健食品; 养生学; 食品科学

[中图分类号] R15; R212 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1009-1742(2003)05-0035-05

我国保健食品的最大特点与优势是传统养生学与现代营养学及食品科学相结合, 发展成独具特色的保健食品。它既有 2000 多年的悠久历史和丰富的文化底蕴, 又结合了现代科学的最新进展。既是一门古老的科学, 又是近年发展迅速的新兴领域。

1 历史与现状

我国传统养生学已有 2000 多年的历史, “食养”是养生学的一个重要组成部分, 利用食品及药食两用之品达到养生(健康、长寿)之目的, 从商周至明清时期, 已有专著 75 部(现存 50 部), 近代专著更是数不胜数。早在《内经》中就有“大毒治病十去其六, 小毒治病十去其八, 无毒治病, 十去其九, 谷肉果菜, 食养尽之”的记载, 并提出: “毒药攻邪, 五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味合而服之, 以补益精气”, 它说明了“食养”的重要性, 是养生(健康、长寿)的重要手段, 同时也说明了保健食品与药品的区别, 以及相辅为用的特点, 强调“药以祛之, 食以随之”。汉《金匮要略》明确指出: “所食之味, 有与病相宜, 有与身为害, 若得宜则益体, 害则成疾”, 《备急千金方》指出“安生之本, 必资于食, 不知食宜者, 不得以存身也”。马王堆出土的《五十二病方》

有药方 247 种, 含谷类 15 种, 菜类 10 种, 果类 5 种, 禽类 3 种, 鱼类 3 种, 共 36 种, 占全部药品的 1/4, 说明古人早已将药食两用之品用于医疗及保健。在《周礼·天官》中记载“食养中士二人, 掌和王之六食、六味、六膳、六羞、百酱、八珍”, “以五味、五谷、五药养其病”, 说明古人已有食医、食官, 专管食事, 是人类最早的“营养师”。几千年来通过大量实践, 积累了丰富的养生理论与经验, 为我国发展现代化、科学的保健食品奠定了良好的基础。

近年我国保健食品发展迅速, 1995 年 10 月修订、重新颁布了《中华人民共和国食品卫生法》, 1996 年 3 月 15 日又颁布了《保健食品管理办法》, 并陆续发布 20 多项规章、标准和规范性技术要求, 对保健食品的定义、范围、研制、审批、生产、经营、广告宣传、行政管理、市场监管等, 作出了一系列明确的规定, 使我国保健食品走上法制化、规范化、现代化的健康发展道路。据中国消费者协会报告, 目前我国有保健食品生产企业 1 027 家, 国家批准生产的合法产品 4 000 多种, 在市场上经常见到 1 500 多种。2000 年我国保健食品年销售额达 500 亿人民币, 预计 2010 年可达 1 000 亿元。我国保健食品的发展, 经过高潮、低谷、现已进入健康

[收稿日期] 2002-01-27

[作者简介] 李连达(1934-), 男, 辽宁沈阳市人, 中国工程院院士, 中国中医研究院首席研究员

平稳的发展阶段,这种大好形势的发展与以下因素有关。

1) 国家的重视,社会的发展,科学的进步,人民的需要。

2) 学科的优势,传统养生学与现代科学(营养学、食品科学)相结合,“古为今用”“洋为中用”,形成我国保健食品的特有优势。

3) 社会环境的优势,我国现已进入太平盛世、国泰民安、国富民强的太平时期,人民生活富裕自我保健意识增强,健康长寿成为共同追求,市场空前发展。

4) 自然条件的优势,我国自然资源丰富、物种繁多、有大量食品资源,并有中药资源 12 800 多种,有取之不尽的宝贵资源,可供保健食品的发展。

总之,天时、地利、人和、历史条件、社会环境、自然条件都有利于我国保健食品的高速、持续发展。

2 科学内涵与技术规范

2.1 保健食品的定义与特点

卫生部《保健食品管理办法》规定:“保健食品系指表明具有特定保健功能的食品。即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。”它具有以下特点。

1) 保健食品是食品的一种特殊类型,因此应具有食品的基本特征,其组成应以食品为主,或以食品为载体,适当加入一些安全、无毒、药食两用之品,或某些功能性成分,配方合理、科学加工而成。

2) 保健食品应具有特定的保健功能,即普通食品所具备的补充营养物质之外的其他保健功能,并经动物实验及人体试验证实,经主管部门批准,发给证书者,才是合法的保健食品。

3) 保健食品应规定适用对象、不适用对象。特殊情况下应明确禁用对象。

4) 保健食品强调安全第一,不强调在医生监督下食用。

5) 保健食品不以治疗疾病为目的,不能代替药物或某些治疗措施,不能作为治疗用药,因此,更不准作为治疗性药物宣传、销售。

6) 保健食品不能代替传统食品,不能代替一日三餐。

7) 改善生理功能,提高健康水平需要采取多种措施,如科学的生活与工作方式,积极的生活态度,开朗的性格、愉快的情绪、合理的营养、平衡的饮食、适当的运动等等,而保健食品是诸多保健措施中的一部分,不是全部,不能用保健食品取代多种保健措施的综合运用。

总之,保健食品是根据人体的生理需要,或某些特殊人群的特殊生理需要,在普通食品的基础上,经过特殊加工,或增补某些药食两用之品,调节某些营养物质或功能性成分,以调节生理功能,增强健康,预防疾病。适用于年老体弱,病后康复,或有特殊需要的某些特定人群。

2.2 保健食品与普通食品及药品的区别

1) 普通食品 具有食品的基本特征(色、香、味、外观、可食用、不限量、不限期),以补充人体生理需要的各种营养元素为目的,不具有(或不强调)特殊保健功能,亦未向卫生部申请保健食品证书者。

2) 保健食品 普通食品经过特殊加工,或增补某些药食两用之品(或功能性成分),使其具有某些特殊保健功能,适用于某些生理功能减弱或有特殊需要的人群,并经卫生行政部门批准,发给保健食品证书者。

3) 药品 具有药品的基本特征(药品有选择性、适应症、不适应症、禁忌症、毒副作用。药品有剂量、疗程及用药注意事项的限制,并应在医生监督指导下使用)。药品的目的是防治疾病,治病救人,使用对象为病人。

三者的主要区别在于配方、使用目的及适用对象不同;安全性与有效性(保健作用与治疗作用)不同,用法用量亦不相同。有时三者界限不清,或定义有重叠,在理论上、技术上区分有困难时,应借助行政、法规手段加以区分。

2.3 保健食品的传统概念与新概念

1) 传统概念 强调“保健食品”是食品的一种特殊类型,应具有食品的基本特征,以普通食品为主或为载体,并具有食品的外观形态。

2) 新概念 近年来,保健食品发展迅速,已突破传统概念,可以不具有普通食品的基本特征,可以不用食品为载体(甚至完全不含有普通食品),也可以不具有普通食品的外观形态。凡是具有保健作用,并可食用(口服)者,统称为保健食品,正确的术语应为“食用保健食品”。

2.4 保健食品的保健功能

卫生部颁布的保健功能有 27 项, 包括: 增强免疫, 辅助降血脂, 辅助降血糖, 抗氧化, 辅助改善记忆, 缓解视疲劳, 促进排铅, 清咽, 辅助降血压, 改善睡眠, 促进泌乳, 缓解体力疲劳, 提高缺氧耐受力, 对辐射危害有辅助保护功能, 减肥, 改善生长发育, 增加骨密度, 改善营养性贫血等。上述保健功能均非治疗作用, 不能取代药物及各种治疗措施, 不能单独用于治疗疾病。用于亚健康人群, 或在合理治疗基础上, 作为辅助食品, 配合措施, 用于患者。

2.5 保健食品的适用对象

1) 亚健康人群 介于健康与疾病之间的中间状态(亚健康状态), 某些生理功能减弱或紊乱, 某些特殊功能物质的缺乏, 但尚未达到病理状态形成疾病, 例如年老、体弱、失眠、生理性肥胖等, 适用保健食品, 调整或改善某些生理功能, 使之恢复正常。

2) 健康的特定人群 如儿童、孕妇、哺乳妇、重体力劳动者、高温辐射等不良环境工作者及运动员等, 在某些方面有特殊生理需要或物质需求的健康人群。

3) 某些患者的辅助医疗应用 如肾炎的低钠食品, 糖尿病的低糖食品, 癌症的辅助食品, 病后康复食品等, 可辅助药物或其他治疗措施, 促进患者康复, 但不能代替药物等治疗措施。

4) 预防保健作用 保健食品不是特异性免疫制剂, 但可提供一些保健功能、辅助预防某些疾病的发生, 例如香菇类、大蒜类保健食品有一定的防癌作用; 山楂、洋葱等制品有一定调节血脂作用; 冬虫夏草、乌骨鸡等制品有一定调节免疫作用等。

但应该明确, 保健食品的防病作用是非特异性的, 作用较弱, 不能代替免疫制剂及特效预防措施, 仅可配合应用, 起辅助作用。

2.6 保健食品的配方原则

中国保健食品的最大特点是传统养生理论与食品科学相结合, 特别是在养生学说指导下, 组成合理配方, 达到普通食品无法达到的保健作用。配方的原则如下。

1) 食药两用品种。卫生部公布的食药两用品种, 可合法地用于保健食品。

2) 随着保健食品的发展, 选用配方的范围日益扩大, 已超过卫生部的食药两用品种的范围, 有些可按食品管理的滋补类中药, 也进入了保健食品。在选用这类原料时应注意以下原则。

①应以滋补强壮品为主, 如益气养血、滋阴补阳、补五脏之品为宜。

②安全、无毒、作用缓和者为宜。

③禁用作用猛烈及有毒副作用者。

④禁用含有致病原、农药或重金属超标者。

⑤禁用国家保护的及稀有珍贵的动植物。

⑥禁用激素、化学药品及其他不宜食用的物质。

⑦保健食品配方所用的药食两用品种及其他功效成分或中药, 已由主管部门颁布允许范围及合法的名单, 以避免滥加中药, 造成不良后果(详见表 1、表 2)。

2.7 如何选用保健食品

合理选用保健食品对人体健康、长寿有一定益处, 但盲目乱用, 不仅会造成大量浪费, 甚至会对人体带来伤害。因此, 在选用保健食品时, 应注意以下问题:

表 1 既是食品又是药品的名单

Table 1 Items available for food and drug

丁香	八角茴香	刀豆	小茴香	小薊	山药	山楂	马齿苋	乌梢蛇	乌梅
木瓜	火麻仁	代代花	玉竹	甘草	白芷	白果	白扁豆	白扁豆花	龙眼肉(桂圆)
决明子	百合	肉豆蔻	肉桂	余甘子	佛手	沙棘	牡蛎	芡实	杏仁(甜、苦)
花椒	赤小豆	阿胶	鸡内金	麦芽	昆布	罗汉果	郁李仁	金银花	姜(生姜、干姜)
青果	鱼腥草	枳椇子	枸杞子	栀子	砂仁	胖大海	茯苓	香橼	莲子
香薷	桃仁	桑叶	桑葚	桔红	桔梗	益智仁	荷叶	莱菔子	葛根
高良姜	淡竹叶	淡豆豉	菊花	菊苣	黄芥子	黄精	紫苏	紫苏籽	鲜芦根
黑芝麻	黑胡椒	槐米	槐花	蒲公英	蜂蜜	榧子	酸枣仁	鲜白茅根	
蝮蛇	橘皮	薄荷	薏苡仁	薤白	覆盆子	藿香	枣(大枣、酸枣、黑枣)		

表2 可用于保健食品的名单

Table 2 Items available for health food

人参	人参叶	人参果	三七	土茯苓	大蓟	女贞子	山茱萸	川牛膝	川贝母
川芎	马鹿茸	马鹿骨	丹参	五加皮	五味子	升麻	天门冬	天麻	太子参
巴戟天	木香	木贼	牛蒡子	牛蒡根	车前子	车前草	北沙参	平贝母	玄参
生地黄	生何首乌	白芨	白术	白芍	白豆蔻	石决明	地骨皮	当归	牡丹皮
竹茹	红花	红景天	西洋参	吴茱萸	怀牛膝	杜仲	杜仲叶	沙苑子	侧柏叶
芦荟	苍术	补骨脂	诃子	赤芍	远志	麦门冬	龟甲	佩兰	罗布麻
制大黄	制何首乌	刺五加	刺楸果	泽兰	泽泻	玫瑰花	玫瑰茄	知母	柏子仁
苦丁茶	金荞麦	金樱子	青皮	厚朴	厚朴花	姜黄	枳壳	枳实	党参
珍珠	绞股蓝	葫芦巴	茜草	苹拔	韭菜子	首乌藤	香附	骨碎补	黄芪
桑白皮	桑枝	浙贝母	益母草	积雪草	淫羊藿	菟丝子	野菊花	银杏叶	湖北贝母
番泻叶	蛤蚧	越橘	槐实	蒲黄	蒺藜	蜂胶	酸角	墨旱莲	熟地黄
熟地黄	鳖甲	石斛	(需提供人工养殖用证明)						

1) 正确认识、合理使用保健食品。目前保健食品仅限于22种功能,是维护健康诸多措施中的一类辅助措施,它不是治疗药物,更不是包治百病的仙丹妙药。它不能代替药物及各种治疗措施。

2) “各取所需”、“缺啥补啥”。应根据自己的身体特点,健康状况,存在的问题,有针对性、有目的选用最适合自己的保健食品。而不要轻信广告市井传言,盲目乱买乱用。

3) 选用前应认真审阅说明书,说明书是经过卫生部审批的合法文件,准确可靠,不同于广告、宣传品。注意有无卫生部批准文号,及特殊标志,其配方、保健功能、适用对象是否合理,并应注意用法、用量及注意事项。例如年老体弱者可选用延缓衰老、调节免疫、抗氧化等保健食品;孕妇应慎选对母子两代有益的保健食品,而重体力及脑力劳动者,可选用耐疲劳、改善记忆的保健品。

4) 健康长寿的最佳选择是合理的生活方式、积极的生活态度、开朗的性格、愉快的情绪、合理的营养、平衡的膳食、适量的运动、合理的休息。戒除烟、酒、赌博、日夜颠倒等不良习惯。而保健食品可以补上述合理措施之不足,而不能取代上述措施。

5) 目前市场上有一些假冒伪劣产品,传销产品,无批准文号的非法产品,对人体十分有害,切勿轻信宣传,上当受骗。

3 问题与对策

我国保健食品近年发展迅速,但也存在一些问

题,有待改进。

3.1 产品与企业问题

1) “三小”:小企业、小产品、小市场仍是当前主流,2001年全国1027家保健食品企业中,注册资金超亿元的仅50家,不到5%,单个产品年销售收入在5000万元以上的,不到上市产品的5%。生产规模过小,甚至作坊式生产,不能形成大产品、大市场、现代化大企业。严重制约保健食品的大发展,与先进国家存在较大差距,例如2000年保健食品销售额美国为750亿美元,日本为1500亿日元,我国为500亿人民币,每人每年消费保健食品我国为38元人民币,是美国的1/17,日本的1/12。

2) “三低”:低投入、低水平、低质量,严重阻碍了高科技、现代化优质产品的发展,有些企业急功近利,只追求近期经济效益,不考虑远期发展,2001年全国保健食品的科研费仅占当年销售额的1.55%(先进国家占10%~20%),而广告费却占6.54%,相差4倍。没有足够的科研费,保健食品的研究特别是基础研究,长期落后,企业缺乏创新发展的活力,必然出现“三低”现象。

3) 种类多、质量差、寿命短:近年保健品出现一轰而上,种类猛增、数量多、质量差,品种集中在少数几种功能上(据统计在上市产品中免疫调节、抗疲劳及调节血脂的产品占56%),且寿命短,一般在3~5年后,就由盛而衰,淘汰出局。个别产品如“振华851”、“三株口服液”等曾经红极一时,年销售额达数亿元,甚至几十亿元,然而

好景不长，由于科技含量低，一有风吹草动便土崩瓦解、被淘汰。

3.2 市场管理问题

市场及管理、问题复杂，涉及多个部门及地方利益，较突出的是两方面问题：

1) 虚假广告：曾经十分严重，一些企业为了推销产品，不是提高质量，创名牌，而是采取违法广告，扩大宣传，甚至无中生有，吹嘘保健功能，冒充治疗药物，误导群众，在社会上造成极为恶劣的影响，使很多人上当受骗，对保健食品失去信心。经过卫生部及有关部门的大力整顿，情况已有好转。

2) 假冒伪劣产品：一度充斥市场，泛滥成灾，有的偷工减料，降低产品质量，有的偷加化学合成药、激素、兴奋剂，甚至有有毒有害物质，例如在减肥保健食品中偷加芬氟拉明、麻黄素等，在耐疲劳产品中偷加兴奋剂等，更有一些未经批准，非法生产的产品，不但没有保健作用，甚至发生中毒事件，严重危害人群健康。

3.3 几点建议

1) 加强科研工作：增加科研经费投入，组建或加强现代化科研机构及高水平的科研队伍，对保健食品的基本理论、定义、范围、原料质控、生产工艺、质量标准、卫生标准、安全性及保健功能评价等一系列学术与技术问题，特别是基础研究，应重点加强。鼓励创新、发展，保护知识产权，为全面提升保健食品的科学水平，积极创造条件。

2) 加强管理和市场监督，群众监督及企业自律，进一步完善有关的政策、法规、技术要求与标准，改善新产品的评审制度，建立专利保护及行政保护，扶优抑劣，打击假冒伪劣产品及违法广告、夸大宣传，进一步推进我国保健食品的健康发展。

3) 采取多种措施促进企业向规模化、现代化企业发展，鼓励有条件的企业及产品逐步向大企业、大产品、大市场发展，创名牌，开发拳头产品，带动全行业的健康发展。加强内贸、扩大外贸，使我国独具特色与优势的保健食品早日走向世界。

Advantage and Development of Chinese Health Food

Li Lianda, Jing Yuzhen

(Chinese Academy of TCM, Beijing 100091, China)

[Abstract] The combination of Traditional Chinese Medicine with modern nutriology and food science is the most obvious characteristic and advantage of Chinese health food, which has a long history and has developed rapidly in recent years. In this article, the history, status quo, fundamental theories, techniques, administrative management, market supervision, concomitant questions and solutions of Chinese health food were discussed.

[Key words] health food; traditional Chinese Medicine; food science

(cont. from p. 34)

The original farmland will turn to be more rich and be preventable from drought and water logging disaster all the year. All together 37.8 thousands mu (2, 495 hect.) farmland will be protected and 11. 0 thousands mu (726 hect.) flood plain will be changed to farmland. This area can compensate nearly the total inundated land of 50.3 thousand mu (3, 320 hect.) at Kaixian. The feasibility study supported by the Ministry of Water Resources is now carried out. This scheme with its low cost and big profit can be applied to the similar project.

[Key words] inundated area; protection; water discharge and silt deposit; land reclamation