

# 海口市食品安全委员会办公室

海食安办〔2023〕49号

## 海口市食品安全委员会办公室 关于发布选购保健食品消费提示的通知

各区食安办，市食安委各有关成员单位：

随着居民生活水平的日益提高，追求科学健康的生活方式逐渐成为趋势，保健食品也受到中老年消费者的青睐。如何正确选购与食用保健食品？海口市食品安全委员会办公室现发布选购保健食品消费提示。

市食品安全办将在市内主流媒体进行宣传，请各单位也利用广播、电视、报纸、手机短信等方式进行宣传，让食品安全常识深入到千家万户。

附件：选购保健食品消费提示



(此件主动公开)

附件：

## 选购保健食品消费提示

近期，节日市场迎来消费高峰，走亲访友带点伴手礼常常离不开保健食品。那你们知道什么是保健食品，如何远离保健食品虚假夸大宣传的套路，正确选购保健食品吗？

### 一、什么是保健食品

保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，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，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。一般可分成营养素补充剂与声称具有特定保健功能的食品两大类。

### 二、谨防保健食品消费欺诈“新套路”

**套路一、假借科普，实则推销。**利用“最高技术成果转化”“最新科学研究表明”“研发团队艰苦攻关”“国外权威数据显示”等“伪科普”内容，大肆宣传“栓清酶”“牛初乳”“氨糖”“硒”“小分子蛋白肽”等新概念，声称相关产品具有“溶解血栓”“调节血脂”“逆转衰老”“消除疲劳”“降血糖”“抗菌”“防治飞蚊症”等多重功效。

**消费提示：**热点概念要警惕，理性消费莫冲动。

**套路二、直播带货，吹嘘功效。**网络达人、主播通过电商平台直播营销带货时，在无法提供证明材料情况下，使用“排毒养颜”“调理肠胃”“提高免疫力”“缓解皮肤老化”等表述，对“鱼油”“胶原蛋白肽精华粉”等产品性能作虚假或者引人误解的宣传，从而直击90后以及“Z世代”消费群体的“养生焦虑”。

**套路三、“微商”产品，质量难保。**利用微信、贴吧、小红书等网络社交平台发布信息，推介售卖“减肥咖啡”“溶脂奶片”“天江战狼”“纤盈复合植物压片果糖”等减肥、壮阳类产品。然后通过快递物流形式将产品邮寄到购买者手上，产品销售网络遍布多地。实际上，这些产品大多来源繁杂，有的甚至是非法添加西布曲明、他达拉非等成分的“三无”产品。

**套路四、冒牌专家，夸大病情。**虚构“课题组首席专家”“中国名医专家协会会员”“国际顶尖医学博士”等头衔身份开展体检义诊。针对消费者的病情“量身定做”营销方案，编造身患“癌症”等疾病概率以及其他身体问题，制造高度紧张的恐慌气氛，随后给老人灌输其推销的产品对“癌症”等疾病有预防和治疗效果，从而达到“欺诈消费”、趁火打劫的目的。

**套路五、藏身小店，隐蔽销售。**在百货商行、艾灸馆、养生馆、夫妻用品店、计生用品店等相对隐蔽场所，对外销售“百草康风茶”“第十五代蚁力神”“炮王”“绝对男人”“虎虎生威胶囊”等声称调理痛风、壮阳、提高免疫力的“保健食品”。经技术机构检验，这些产品中大多检出了醋酸泼尼松、西地那非、他达拉非等成分。有的商家所售产品甚至是从走街串巷推销、不留联系方式、只用现金交易的供货人员处购入。

### 三、消费者应如何正确选购保健食品呢？

**一看销售场所资质。**到证照齐全的正规场所购买保健食品，特别要注意有没有营业执照和食品经营许可证（或食品销售备案号），营业执照的经营范围内有没有保健食品，保

保健食品是否在“保健食品销售专区”陈列出售，购买后索要发票或销售凭据。网上购买时要选择资质齐全、信誉度高的自营、专卖等店铺，并保留好交易记录和相关凭证。

**二查外包装和说明书。**选购产品时，要仔细查看外包装标签标识产品相关信息，认准保健食品“小蓝帽”标识，做到“四不”。即不要购买无生产者名称、地址、生产日期和保质期的产品；不要购买标签上没有食品生产许可证编号的产品；不要购买标签或说明书中提及可以预防疾病、有治疗作用的产品；不要购买标签上没有产品注册或备案信息，但声称是保健食品的产品。同时，还可以到国家市场监督管理总局官方网站（<https://www.samr.gov.cn/>）查询核实保健食品的注册或备案信息，产品标签没有标注产品注册号/备案号的或者网上查询不到相关信息的，均不要购买。

**三辨广告和宣传内容。**科学理性看待保健食品的广告和宣传，凡声称有疾病预防、治疗作用的，一律不要购买；保健食品广告中未声明“保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病”的，一律不要购买；不要盲目参加任何以产品销售为目的的健康知识讲座、专家报告、免费试用等活动。

保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病。消费者在选购和食用保健食品时，要依据其功能有针对性地选择，按照标签说明书的要求食用，切忌盲目食用。如发现有虚假宣传食品和保健食品具有疾病预防、治疗功能的，可拨打 12345 投诉举报。