

# 保健品不是神药只是食品

## 专家表示，声称能治病的保健品肯定是骗人的

日前，权健自然医学科技发展有限公司实际控制人束某某等18名犯罪嫌疑人已被依法刑事拘留。此次的“权健事件”引发巨大的舆论海啸，让国人的目光再次转向保健食品行业。尽管此前有报道揭露过保健食品中存在的虚假宣传，但用全部家当购买天价保健食品导致家破人亡的故事并没有划上句点。且不论引起人们共愤的权健骗局，就说那些我们日常所见的保健食品真的有宣传所言的神奇功效吗？

### 葡萄籽可以抗癌、抗氧化？

近几年，平时吃葡萄被我们吐掉的葡萄籽，因商家宣称其提取物能抗癌、抗氧化、延缓衰老，而被制成各种葡萄籽保健品卖得火热。小小葡萄籽真有这么多功效吗？

先说抗癌，葡萄籽提取物抑制癌细胞的实验数据不少，但结论前提都写得很明确——“体外实验能够抑制癌细胞”。浙江大学食品科学与营养系教授李铎解释说，“体外实验能抑制”和“体内能抑制”完全是两回事。“体外实验”只能说明可以针对特定癌细胞进行进一步研究，目前还没有任何证据证明葡萄籽提取物能够在体内抑制癌细胞。

再说抗氧化，中医医科大学航空总医院临床营养科营养师张田告诉记者，人体细胞每天产生大量氧化自由基，它与组织细胞老化密切相关。而葡萄籽中的原花青素是一种天然的低毒性的抗氧化剂，经吸收后在体内具有较高的生物学活性，可降低细胞内游离氧化自由基，改善细胞氧化应激状况。

“长期吃这类保健食品有一定抗氧化作用，但没有宣传中说的那么神。”张田坦言。

中国营养学会营养与保健食品分会副主任委员孙桂菊在接受记者采访时表示：“根据国家规定，保健食品有27种功能，其中包括抗氧化。如果某款保健食品经过批准具有抗氧化功效，那么是可以宣传这个功能的。如果没有

经过审批的普通食品，根据食物成分即便可能有抗氧化功能，也不能宣传。”

实际上，原花青素广泛存在于植物的皮、壳、籽中，比如葡萄籽、苹果皮、花生皮、蔓越莓中。张田说，正常人保持均衡的饮食就行。无论哪种营养素，在人体内过多或过少都不好。

### 胶原蛋白让皮肤更有弹性？

除了葡萄籽，对胶原蛋白抱有执念的人也不在少数。

胶原蛋白是一种蛋白质，是皮肤保持张力和弹性的“秘密武器”。遗憾的是，随着年龄增长，胶原蛋白的合成会逐渐减少，皮肤也会跟着起皱、变松弛。于是，人们试图通过口服胶原蛋白保健品向皮肤皱纹宣战。

胶原蛋白是由3条α多肽链构成的三股螺旋结构，分子结构十分稳定，不利于人体直接吸收。此前有研究指出，水解胶原蛋白更易被人体吸收，比如胶原蛋白肽，它的氨基酸链较短、结构小。“从理论上讲，小分子肽类比未水解的蛋白质更易被吸收。”孙桂菊说。

那么，口服水解胶原蛋白究竟能否改善皮肤状态呢？“这不是非此即彼的事，很难明确回答：是‘或’否”，因为生命科学本身就非常复杂。以一款药为例，对这个人有效，未必对另一个人有效。”孙桂菊强调，若是国家已批准的具有祛痘疮、祛黄褐斑、改善皮肤水分、改善皮肤油分作用的、带有蓝帽子标志的，就可以宣传

具有该项美容功能。没有经过批准的，只能按普通食品卖。

抛开“吸收”问题，是否有必要服用胶原蛋白类保健食品本身就值得考量。张田告诉记者：“胶原蛋白属于非优质蛋白。”尽管有研究称，胶原蛋白的美容功效在小鼠等动物身上得到验证，但人体和这些动物不可等同。

更重要的是，皮肤的总体情况取决于机体的整体营养状况及外界环境等因素，不是仅靠吃胶原蛋白能解决的问题。“维生素C是合成胶原蛋白的重要元素，胶原蛋白中的羟脯氨酸和羟赖氨酸的合成离不开维生素C。”张田告诉记者，营养的消化吸收存在木桶效应，如果其他营养元素缺乏，服用胶原蛋白的效果也不会好。

要在补充胶原蛋白，也得把握“度”。“建议每天摄入的胶原蛋白控制在5克以内，吃多了不仅浪费，还会造成肝肾等代谢障碍。”张田说，实际上，公认的护肤“圣经”是做好防晒，防止紫外线损伤皮肤造成胶原蛋白的断裂。

### 白藜芦醇能预防心血管疾病？

上世纪90年代初，人们发现法国人日常饮食中常有高脂肪高胆固醇的食物，但心血管疾病发病率却相对较低。于是推测，葡萄酒中的白藜芦醇在其中扮演着关键角色。自此，白藜芦醇便“火”得一发不可收拾。被商家宣传为具有“抗衰老、可预防心血管疾病”等效果的“神药”。

“白藜芦醇是多酚类化合物，又称为芪三酚，存在于花生、葡萄(红葡萄酒)、虎杖、桑椹等植物中。”张田说。

四川省人民医院药学院主管药师边原曾对媒体表示，白藜芦醇不但不是药物，而且它的所谓抗氧化功效还未经人体试验证实，是否对人有作用还是未知数。“在动物试验和体外细胞试验中，科学家确实发现白藜芦醇有一些‘有效’的结果，如抗癌、长寿等作用。然而要说白藜芦醇‘对人有用’还为时过早。”边原解释，

“如果饮食均衡，其实没有太大必要使用保健食品。”张田说，想要美容或调理机体功能可以适当服用保健品，但要保证产品正规，且按推荐剂量吃。此外，要关注保健食品中的成分及含量，防止服用的营养素有重叠造成某种营养素过剩。

通过感知身体或精神状况，或者去医院营养科做评估，可以判断身体缺乏何种营养素。张田建议，购买保健食品时要认准保健食品批号，选择大品牌，带有蓝帽子标志的通常比较靠谱。

首先，细胞、动物和人类不同，在细胞试验中显示“有效”并不意味着一定对人体有效。其次，细胞和动物试验中所需要的“有效剂量”跟人们能从食物中获得的剂量相差很大。

2014年，科学家对人体摄入白藜芦醇的水平及各种慢性病导致的总死亡率进行研究分析，结果发现，膳食摄入白藜芦醇和长寿、炎症、癌症以及心血管健康并没有明显相关性。所以，综合来看目前并没有足够证据认为白藜芦醇对人体有好处。

孙桂菊说，保健食品的27种功能中没有“软化血管”“抗衰老”的功能，因此不可轻信宣传具有这些功能的保健食品。

### 保健食品并不以治疗为目的

无论如何，有一点毫无疑问：保健食品不是药品，不能治病。遇到声称能治病的保健食品，可以断定为骗子无疑。

在孙桂菊看来，无论把保健品奉为神药还是谈保健品色变，都是因为缺乏对保健品的基本判断：保健品是食品，不是药品，不以治疗为目的。她始终强调理性对待保健品，不要刻意夸大它的作用，也不能一棍子将它打死。

“很多人问我保健食品有什么用，我会反问‘你希望它有什么用’？如果把它当成药品，当然就没有用了。”孙桂菊表示，对保健食品形成两种截然相反的态度与保健食品行业的销售方式和夸大宣传不无关系。

“如果饮食均衡，其实没有太大必要使用保健食品。”张田说，想要美容或调理机体功能可以适当服用保健品，但要保证产品正规，且按推荐剂量吃。此外，要关注保健食品中的成分及含量，防止服用的营养素有重叠造成某种营养素过剩。

通过感知身体或精神状况，或者去医院营养科做评估，可以判断身体缺乏何种营养素。张田建议，购买保健食品时要认准保健食品批号，选择大品牌，带有蓝帽子标志的通常比较靠谱。

代小佩

**便民服务 收费标准：55元/行/天(13字1行)** 广告热线 028-69959066 地址：红星路二段70号四川报业集团3楼310B

**清算公告**  
四川国翔会计师事务所有限公司(统一社会信用代码:91510100MA6CFKMT2B)经股东决议予以注销,请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。  
●成都奥众广告传媒有限公司(注册号:510100000256963)经股东会决议决定向本公司登记,请债权债务人自本公司见报之日起45日内向本公司清算组申报其债权债务,特此公告。

成都彩宇饮品店(法人:姜玉兰)遗失营业执照副本(统一社会信用代码:9510510426H2P1U1X4)声明作废。

●清算公告:经公司股东决定,注销至贵市瑞杰市场营销咨询服务有限公司,请公司债权人见报后45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

中国营养学会营养与保健食品分会副主任委员孙桂菊在接受记者采访时表示：“根据国家规定，保健食品有27种功能，其中包括抗氧化。如果某款保健食品经过批准具有抗氧化功效，那么是可以宣传这个功能的。如果没有

清偿能力,请债权债务人自本公司见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

成都彩宇商贸有限公司(注册号:510104000037030)经公司股东会决议决定注销公司,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

●清算公告:成都彩宇种植专业合作社(统一社会信用代码:93511623MA62B3XWXC)于2019年1月9日经股东会决议同意注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

联系人:林志君 13990009609

自贡市瑞杰市场营销咨询服务有限公司(注册公司:2019年1月11日)

注销公告

成都金信利机械设备租赁有限公司(统一社会信用代码:91510100MA62MP0R9F)经股东会决议决定注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

●清算公告:经公司股东决定,注销至四川恒信机械设备租赁有限公司,请公司债权人见报后45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

成都金信利网络技术有限公司(注册号:510105000188030)经公司股东会决议决定注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

●清算公告:成都协力升商贸有限公司(统一社会信用代码:9151010791996171)经股东会决议决定注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

成都金信利网络科技有限公司(注册号:510105000039485)经公司股东会决议决定注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

●清算公告:成都恒信利科技有限公司(统一社会信用代码:91510107913739J)经股东会决议决定注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

成都协力升商贸有限公司(统一社会信用代码:91510107913739J)经股东会决议决定注销,请相关债权债务人自本公司见报之日起45日内向我公司清算组申报债权债务,特此公告。

●清算公告:成都恒信利科技有限公司(统一社会信用代码:91510107913739J)