

科学选用保健食品，用对不踩坑

文 / 首都医科大学宣武医院 王可 董宪喆



关键词：保健食品；药品；普通食品；保健功能；药物相互作用

随着全民健康意识的不断提升，保健食品已悄然走进千家万户，成为许多人日常生活的“常客”。然而，在日常生活中，因保健食品选择不当、剂量超标或与治疗药物发生严重相互作用而引发不良事件的案例正逐年增多。接下来，本文将系统梳理保健食品的相关知识，帮助您在“进补”路上避开陷阱，学会合理使用保健食品。

一、保健食品与药品、普通食品有何区别

保健食品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。概括来说，保健食品具有三大特性：

一是食品属性。保健食品属于特殊食品，并非药物，不能代替药物治疗疾病。

二是安全属性。在规定摄入量内长期食用，不应对人体产生任何急性、亚急性或慢性危害。

三是功能属性。对特定人群具有一定调节作用。

保健食品与药品、普通食品存在本质区别。药品用于疾病治疗，上市前须经过严格临床试验，获批后取得“国药准字”文号；普通食品仅提供营养素，维持新陈代谢，不得声称保健功能。保健食品介于二者之间，经注册或备案后，可在批准范围内声称特定保健功能，但其有效性证据的等级远低于药品，且上市前无须开展以疾病治疗为目的的临床试验。

相较于普通食品,保健食品必须标注“蓝帽子”标志(见图1)、批准文号、适宜人群与不适宜人群,并强制标示警示语,其安全管理和功能声称受到更为严格的监管。



图1 保健食品“蓝帽子”标志

二、保健食品相关不良事件有哪些

很多人将保健食品误看作“温和的中药”或“无副作用的营养补充剂”。事实上,任何具有生物活性的物质,在特定剂量或特定病理生理状态下,均可能扰动机体稳态。肝肾功能减退、多药联用以及处于手术或疾病所致的应激状态的人群,尤其易因服用保健食品引发不良事件。

1. 增加出血风险

部分保健食品可抑制血小板聚集,与抗凝或抗血小板药物联用时会增加出血风险,常见者包括鱼油制剂、银杏叶提取物、大剂量维生素E(超过400 IU/d)等。上述产品与华法林、阿司匹林、氯吡格雷等药物联合服用,会双重抑制凝血功能,可能引发牙龈出血、皮肤瘀斑、消化道出血,严重时甚至导致颅内出血。此外,大蒜、当归、丹参等中药材的提取物亦有类似作用。

因此,正在服用抗凝或抗血小板药物,以及拟行择期手术的患者,应在医生指导下停用含上述成分的保健食品,以降低出血风险。

2. 影响药物代谢

部分保健食品可影响肝药酶活性,改变合并使用的药物在体内的血药浓度。例如,红曲米提取物中含有天然他汀物质(莫纳可林K),与阿托伐他汀、辛伐他汀

等他汀类降脂药代谢途径相同,同服可导致药物代谢清除减慢,从而诱发肌肉疼痛、横纹肌溶解等不良反应。圣约翰草(贯叶连翘)提取物则可加速肝脏对抗抑郁药、免疫抑制剂、口服避孕药等多种药物的代谢,致使这些药物疗效减弱;突然停用后,酶活性恢复,又可使合并用药浓度骤升,引发中毒。

3. 特殊病理状态下的蓄积毒性

肝肾功能不全人群对保健食品中的某些成分代谢清除能力下降,更易因蓄积效应引发毒性反应。

慢性肾脏病3~5期患者的肾脏排泄功能已显著衰退,若不加选择地服用含高剂量钾或磷的复合维生素矿物质片剂,可能诱发高钾血症或高磷血症,严重时可能导致心律失常。此外,过量摄入蛋白质补充剂还会进一步增加肾脏代谢负担,加速肾功能衰退。

肝脏同样是保健食品相关不良事件的高发靶器官。何首乌中的蒽醌类成分,以及土三七、千里光等植物中所含的吡咯里西啶类生物碱,均可能诱发严重肝损伤。值得注意的是,在药物性肝损伤病例中,因服用保健食品及中草药所致者占比可达20%~30%。

因此,肝肾功能不全者在选用保健食品前,建议先经医生或药师评估,以避免盲目进补带来的潜在健康风险。

4. 其他系统的不良反应

长期大量服用含甘草酸的保健食品,可导致高血压、低血钾、水肿等假性醛固酮增多症表现。褪黑素制剂长期过量使用,可能干扰下丘脑—垂体—性腺轴功能,对青少年及育龄期人群的生殖内分泌稳态产生潜在影响。含高剂量咖啡因或类似兴奋成分的“能量提升”类产品,可诱发心悸、焦虑、失眠及震颤。

更需警惕的是,部分违规保健食品非法添加西药成分。例如:宣称可以快速降低血糖的保健食品可能添加了西药降糖药,与处方药叠加使用可致严重低血糖;添加已禁用的西布曲明的减肥产品,可能导致血压升高、心率加快,甚至诱发脑血管意外。

三、保健食品的科学选用与合理使用

1. 查标识,辨真伪

选购保健食品时,必须认准产品包装上的“蓝帽子”标志,拒绝无标识、无批准文号、无生产厂家的产

品。我国正规保健食品的批准文号分为两类：注册类（国食健注G/J+年份+顺序号）和备案类（食健备G/J+年份+相关代码）。消费者可通过国家市场监督管理总局“特殊食品信息查询平台”核实产品真伪，并优先选择在药店、正规电商等合法渠道购买，远离假冒伪劣产品。

2. 选对款，合需求

保健食品的核心作用在于补充膳食营养缺口，应根据自身年龄、体质及健康状况针对性选择，避免盲目跟风或叠加服用。慢性病患者、孕妇、哺乳期女性、儿童及肝肾功能不全者等特殊人群，选购前应咨询医生或药师，以免与现有病情或治疗方案发生冲突。

3. 吃对法，遵剂量

应严格遵照产品说明书或专业指导服用保健食品，控制服用剂量与时间，严禁擅自增加剂量或延长服用周期。需要明确的是，保健食品不能替代正餐，均衡饮食与规律作息方为健康之本。不应因服用保健食品而减少蔬菜、水果、畜禽肉类等天然食物的摄入，以防

引发营养不良。

4. 控风险，勤监测

正在服用药物的人群，使用保健食品前必须告知医生或药师相关情况，确认无相互作用后方可服用。长期服用保健食品者，建议定期复查肝肾功能，并密切观察自身反应。若出现乏力、黄疸、恶心、皮疹等不适症状，应立即停用并及时就医。

四、结语

保健食品是维护健康的辅助手段，而非核心保障。它既不能替代药品用于疾病治疗，也不能替代普通食品提供基础营养，更无法替代规律运动与良好心态对健康的积极作用。盲目进补或轻信夸大宣传，不仅会造成经济损失，还可能延误疾病诊治，损害身体健康。确有需求时，应严格遵循科学选用原则，必要时咨询医生或药师。

药物与人

本文编辑：王佳昕

