

“营养粉”类型多,你真的会买会用吗

文/兰州大学第二医院 马晶晶 白银亮

过去,营养粉大多只出现在医院药房、医院营养科、零售/线上药店等特定的医疗机构内;但不知从何时起,在零售/线上商超,甚至是健身博主的带货直播间里,都可以看到营养粉的身影。但是,这些营养粉是否一样呢?接下来,让我们一探究竟。

一、营养粉的分类

1.根据成分

根据成分,最常见的分类就是全营养粉和蛋白营养粉。顾名思义,全营养粉可以提供全面的营养,包括碳水化合物、脂肪、蛋白质和微量营养素等;相比较而言,蛋白营养粉不能提供充分的碳水化合物、脂肪和微量营养素等,通常用于补充蛋白质及健身增肌。所以,蛋白营养粉不可作为唯一的营养摄入来源,消费者购买时需要注意区分。

2.根据类别

根据类别,营养粉可以分为处

方药品、特殊医学用途配方食品、保健食品及普通食品。不同的类别决定了它们不同的适用范围。这里,我们对两类涉及医学用途、院内常见的营养粉进行简单介绍。

(1) 处方药品

属于处方药品的营养粉是指肠内营养粉剂。临床营养支持治疗有肠内和肠外两大途径,其中肠内营养(EN)是指经口服或管饲途径,通过胃肠道提供营养物质的一种营养支持治疗方式。

肠内营养制剂的常见剂型有粉剂、乳剂、混悬剂。肠内营养粉剂的批准文号与化学药品格式一致,为“国药准字J+8位数字”。有些肠内营养粉剂为进口药品,其批准文号格式为“H+8位数字”。这种肠内营养粉剂为处方药品,必须凭执业医师或执业助理医师的处方才可调配、购买和使用。因此,这种肠内营养粉剂只能出现在可售卖处方药品的场所。

(2) 特殊医学用途配方食品

除了肠内营养粉剂,还有一类营养粉也需要在医生或临床营养师指导下进行服用,但并不属于药品——它们是特殊医学用途配方食品(FSMP),简称“特医食品”,是指为满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态人群对营养素或者膳食的特殊需要,专门加工配制而成的配方食品。

特医食品的标签和说明书不得涉及疾病预防、治疗作用,不得宣称保健功能,消费者应严格按照医生或临床营养师的指导意见选购特医食品。购买时要看清楚产品标签的标示内容,产品标签明确标有“特殊医学用途”,其批准文号格式为“国食注字TY+8位数字”。消费者可在国家市场监督管理总局官方网站的“服务”板块的“特殊食品信息查询”中查询核实已获批的特医食品注册产品信息^①。

特医食品虽与药品不同,不属

①特医食品注册产品信息: <http://ypzxsx.gsxt.gov.cn/specialfood/#/food>



于医院药品管理范围,但在成分和功能主治上与肠内营养药品存在一定的相似性,使用过程中如出现不适症状,或未达到预期效果,应及时向医生或者临床营养师咨询。

二、如何购买营养粉

那么,除了这些需要在医生和临床营养师指导下使用的营养粉,我们消费者可以自行购买使用的营养粉有哪些呢?

种类其实非常多,比如固体饮料、蛋白粉、乳粉、代餐粉……这些产品有的是普通食品,产品标准代号有GB/T29602(固体饮料)、GB24154(运动营养食品)、GB19644(乳粉)、T/CNSS002(代餐食品)等。除此之外,还有一些属于保健食品,能调节人体的机能,

具有特定保健功能,其批准文号格式为“国食健注G+8位数字”。保健食品属于特殊食品,消费者也可以在国家市场监督管理总局官方网站的“服务”板块的“特殊食品信息查询”中查询保健食品的注册及备案情况^②。

普通食品强调提供营养成分,而保健食品强调具有特定保健功能;保健食品需要进行注册/备案,普通食品则不需要。但是,仅仅通过产品名称可能无法区别两者,比如产品名称同为“蛋白粉”,既有可能为保健食品,又有可能是运动营养食品,需要进一步通过批准文号、标准代号等辨别。另外,还需要提醒广大消费者:看待保健食品要理性,保健食品的保健功能不能等同于药品的适应证/功能主治,不能替代药

品用于疾病预防及治疗,其包装均标注有警示用语“保健食品不是药物,不能替代药物治疗疾病”。

生活中,人们可能由于各种原因需要购买使用营养粉,比如营养支持与治疗、提高免疫力、健身增肌或瘦身代餐等。当我们有此类需求时,首先根据使用原因及目的,选择适宜的营养粉类别。其次,根据营养粉的类别,选择合理的购买途径。然后,根据各类说明书要求,正确使用营养粉,必要时需有专业人士指导。最后,再次强调消费者应重视对营养粉类别的认知,理性看待保健食品的保健功能,切勿将不属于药品的营养粉用于疾病预防及治疗。**药物与人**

^②保健食品的注册及备案信息: <http://ypzsx.gsxt.gov.cn/specialfood/#/food>