

认识并正确服用保健食品

健康是人类永恒的追求。我国是一个历史悠久具有养生保健传统的国家，随着人们生活水平的提高和工作压力的加大,“亚健康”人口的比率越来越大,“大病信医院,小病上药店,无病先保健”的观念开始深入人心，越来越多的人开始使用保健食品维护身体健康。保健食品是处于普通食品和药品之间的一类特殊食品。由于目前保健食品存在虚假宣传和夸大宣传的现象，还有相当比例 的保健食品为假冒产品。为此向广大消费者普及保健食品基本知识，引导消费者合理安全消费。

一、认识保健食品

什么是保健食品？
《食品安全法》明确定义，保健食品是指声称具有特定保健功能或以补充维生素、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、亚急性或慢性危害的食品。

它的根本属性：是特殊的食品，与药品有本质的区别。对特定人群具有一定的调节机体功能，但不能取代药物对病人的治疗作用。

二、保健食品等同于食品吗？

保健食品具有特定保健功能的食品。作为食品的一个种类，保健食品具有一般食品的共性，既可以是普通食品的形态，也可以使用片剂、胶囊等特殊剂型。但保健食品的标签说明书可以标示保健功能，而普通食品的标签不得标示保健功能。

保健食品具有较之食品更为严格的审批程序，需要经过卫生学、稳定性、功效成份等的检测，以及管理部门相关专家的评审，最后获得保健食品的批准证书。所以保健食品不等同于食品。

三、保健食品经营者需要持证经营吗？

根据《食品经营许可管理办法》规定，保健食品流通已纳入食品经营环节进行许可。因此，保健食品经营者应向食品药品监管部门申请办理含保健食品经营许可范围的《食品经营许可证》，取得含保健食品经营范围的《食品经营许可证》方可从事保健食品经营活动。

四、保健食品与普通食品有哪些共性和区别？

共性：保健食品在《食品安全法》中表述为声称具有特定保健功能的食品，因此，保健食品本质上属于食品。
区别：保健食品允许声称保健功能，只给特定人群食用，有规定每日服用剂量；普通食品则不允许声称保健功能，普遍人群均可食用，无规定食用的量。

五、如何识别易与保健食品混淆的普通食品？

目前我国市场上有很多自称是保健食品的产品，其实只能称之为食品，不一定经过国家指定的检验机关进行功能试验。我国 的食品注册只需在地方技术监督局进行企业标准和食品标签备案（目前是省级卫生监督部门）。因此如您见

到类似以下批号如：

琼卫食准字××××（年份）第×××号（流水号）
京顺卫食监字××××（年份）第××××号（流水号）
只表明产品的生产许可证号，而非保健食品的批准文号。

六、保健食品等同于药品吗？

保健食品药品的主要区别是保健食品不能以治疗为目的，但可以声称保健功能，不能有任何毒性，可以长期服用；而药品应当有明确的治疗目的，并有任何急性亚急性或慢性危害，可以长期服用。

药品是有明确的治疗目的和治疗疾病相应的适应症和功能主治，可以有不不良反应，有规定的使用期限，不仅有口服还有注射、外用等多种使用途径和剂型。

保健食品对机体有什么好处？
●保护机体的正常功能
●促进机体功能的正常或超常发挥
●延缓机体各项功能的下降
●调节机体出现的不正常生理指标
●对抗或抵制外界不良因素对机体的侵害

●作为某些疾病治疗过程中或身体康复过程中的良好辅助食品
●改善生理上的不适状态
●增强机体的应激能力

八、保健食品有哪些剂型？

目前，我国的保健食品除具有食品的外形以外，还有的具有丸、丹、膏、散、片剂、口服液等类似药物的剂型。

保健食品允许声称的保健功能，必须在规定的功能范围内。国家批复的保健食品分为营养补充剂类（补充维生素及矿物质）和二十七种功能类，二十七种功能如下表所示：

九、人为什么需要保健食品？

首先，现代的生活方式也难令我们从日常饮食中吸收足够的营养。上班族为了要应付繁忙紧张的工作，三餐往往外出解决，吃的是快餐式的食物，高脂低纤，谈不上什么营养价值。对很多人来说，花时间在厨房煮汤、炒菜，是一种奢侈，他们宁可吃得简单些，多点时间休息享乐。

另外，现代的生活方式也难令我们从日常饮食中吸收足够的营养。上班族为了要应付繁忙紧张的工作，三餐往往外出解决，吃的是快餐式的食物，高脂低纤，谈不上什么营养价值。对很多人来说，花时间在厨房煮汤、炒菜，是一种奢侈，他们宁可吃得简单些，多点时间休息享乐。

另外，现代的生活方式也难令我们从日常饮食中吸收足够的营养。上班族为了要应付繁忙紧张的工作，三餐往往外出解决，吃的是快餐式的食物，高脂低纤，谈不上什么营养价值。对很多人来说，花时间在厨房煮汤、炒菜，是一种奢侈，他们宁可吃得简单些，多点时间休息享乐。

2、人的健康状态有不同的阶段，各有不同的需求

人的健康状态有不同的阶段；健康、疾病潜伏期、生病、病愈康复期。
健康时：日常食物中或已能提供足够的营养；
生病时：要吃的是药物，保健食品或许效力较慢；
疾病潜伏期间：若能多吃些增强免疫力的食物，或能避免发病，即使发病，亦将病情减轻；
在病愈康复期：保健食品有助加快恢复体力。

十、如何从外包装上识别保健食品标识？
——蓝帽子标志：保健食品预包装食品容器上（食品标签）应有批准文号和保健食品标识



十一、保健食品其他标识国家有严格的规定：

○名称、保健作用、功效成分、适宜人群和保健食品批准文号必须与保健食品批准证书所载明的内容相一致；
○应科学、通俗易懂，不得带有封建迷信色彩；
○不得描述或暗示该保健食品与另一种保健食品相似或相同；
○不得夸大保健作用或宣称具有治疗作用。

○标识不得与包装容器分开、产品说明书应置于产品外包装内；
○文字、图形等必须清晰、醒目、直观、易于辨认和识读；牢固持久；用规范汉字；
采用国家法定计量单位。

十二、保健食品说明书应标注以下内容

1、保健食品名称；2、保健食品标志与保健食品批准文号；3、净含量及固形物含量；4、配料；5、功效成分；6、保健作用；7、适宜人群；8、食用方法；9、日期标识；10、储藏方法；11、执行标准；12、保健食品生产企业名称与地址；13、特殊标识内容。

十三、保健食品允许声称的功能有哪些？

保健食品允许标识的保健功能，必须是在规定的功能范围内。国家批复的保健食品分为营养补充剂类（补充维生素及矿物质）和二十七种功能类，二十七种功能如下表所示：

要特别注意的是：这里并没有“改善性功能”、“迅速提高或增强男性性功能”等功能，所以如果是保健食品并标注有“改善

性功能”等的就属于假冒保健食品

1、增强免疫力功能	2、辅助降血脂功能
3、辅助降血糖功能	4、抗氧化功能
5、辅助改善记忆功能	6、缓解视疲劳功能
7、促进排铅功能	8、清咽功能
9、辅助降血压功能	10、改善睡眠功能
11、促进泌乳功能	12、缓解体力疲劳
13、提高缺氧耐受力功能	14、对辐射危害有辅助保护功能
15、减肥功能	16、改善生长发育功能
17、增加骨密度功能	18、改善营养性贫血
19、对化学肝损伤有辅助保护功能	20、祛痤疮功能
21、祛黄褐斑功能	22、改善皮肤水分功能
23、改善皮肤油份功能	24、调节肠道菌群功能
25、促进消化功能	26、通便功能
27、对胃粘膜损伤有辅助保护功能	

十四、如何选购保健食品

1、明确选购的目的
明确你所需要的保健功能，如身体肥胖想减肥者，选购减肥保健食品；学生高考前选购改善记忆、抗疲劳的保健食品等。
目前我国的保健食品功能范围有上述27种和保健食品管理的以补充维生素、矿物质为目的的“营养补充剂”类，共28个功能类别，消费者可根据需要进行选购。

2、购买保健食品注意事项
（1）到合法店铺买，正规保健食品经营企业应在店内悬挂有保健食品经营范围的《食品经营许可证》。

（2）购买保健食品时，宜向营业员明确说明购买保健食品的目的。
（3）在选购之前，仔细阅读说明书，在商品标签或包装上，应完全根据保健食品批准证书的内容，标明主要原料、保健功能、适宜人群和适宜人群、厂名厂址、使用方法、规格、储藏方法、保质期和注意事项等。

（4）要仔细查看包装上的生产日期、有效期等内容，不要购买过期保健食品。
（5）保管好购买凭证，如购物小票或发票，万一质量有问题，购物凭证是投诉、索赔、维护自己权益的重要依据。

3、牢记保健品服用原则
（1）因人而异。保健品选择要以每个人不同的自身健康状况、年龄、身体素质而定。最好在医生指导下进行。

（2）因时制宜。区别不同季节，适应环境选用。
（3）适度为宜。不管是中药类，还是西药类保健品，剂量均不宜过大、时间不宜过长，要把握适度，切忌滥补、过补，如补阴过盛会阳气自衰；补阳，保健品久服可伤津耗液。

4、怀疑所购买保健食品时如何进行网上查询
查询方法如下：
记下保健食品批准文号，在下列网站上查询是否存在，对应信息是否准确：
国家食品药品监督管理局：www.sfda.gov.cn
卫生部：<http://www.moh.gov.cn>

十五、不要轻信夸大功效的广告宣传

国家对保健食品广告有严格的管理，广告中不得出现下列情形和内容，如果出现下列情形，消费者应谨慎购买。
1、含有表示产品功效的断言或者保证；
2、含有使用该产品能够获得健康的表述；
3、通过渲染、夸大某种健康状况或者疾病，或者通过描述某种疾病易导致的身体危害，使公众对自身健康产生担忧、恐惧，误解不使用广告宣传的保健食品会患某种疾病或者导致身体健康状况恶化；
4、用公众难以理解的专业术语、神秘化语言、表示科技含量的语言等描述该产品的作用特征和机理；
5、利用和出现国家机关及其他事业单位、医疗机构、学术机构、行业组织和名义和形象，或者以专家、医务人员和消费者的名义和形象为产品功效作证明；
6、含有无法证实的所谓“科学或研究发现”、“实验或者数据证明”等方面的内容；
7、夸大保健食品功效或夸大适宜人属范围，明示或者暗示适合所有症状及所有人群；
8、含有与药品相混淆的用语，直接或者间接地宣传治疗作用，或者借助宣传某些成分的作用明示或者暗示该保健食品具有疾病治疗的作用；
9、与其他保健食品或者药品、医疗器械等产品进行对比，贬低其他产品；
10、利用封建迷信进行保健食品宣传；
11、宣称产品为祖传秘方；
12、含有无效退款、保险公司保险等内容；
13、含有“安全”、“无毒副作用”、“无依赖”等承诺；
14、含有最新技术、最高科学、最先进制法等绝对化的用语和表述；
15、声称或者暗示保健食品为正常生活或者治疗病症所必需；
16、含有有效率、治愈率、评比、获奖等综合评价内容；
17、直接或者间接怂恿任意、过量使用保健食品。

十六、鱼油类保健食品如何鉴别？

近年来，随着生活水平的提高，以OMEGA-3不饱和脂肪酸为主要成分的深海鱼油、深海三文鱼油、海豹油等保健食品在国内借助媒体和广告的宣传，逐渐为消费者所接受。但其品牌很多、价格相差很大，质量也不同，消费者在购买和使用时，应该从下面几点注意鉴别，避免受骗。

1、防止广告宣传误导
几乎所有的品牌都在宣传其从高血压到美容的治疗作用，其实作为保健食品的OMEGA-3不饱和脂肪酸并未经临床验证对疾病的治疗效果，也不允许对此进行宣传。错误使用其作为治疗药物，会影响对疾病的及时治疗。

2、是否在国内卫生部或国家食品药品监督管理局注册
在国内注册的保健食品，可以在外包装上找到卫生部或国家食品药品监督管理局保健食品批准字样的绿色小帽子

十七、不要轻信夸大功效的广告宣传

国家对保健食品广告有严格的管理，广告中不得出现下列情形和内容，如果出现下列情形，消费者应谨慎购买。

创业担保贷款

问：我是一名下岗工人，在住宅小区里开了间小商店，想申请创业担保贷款扩大经营规模不知如何办理？最高能贷多少钱？

答：先到市小额贷款担保中心（中兴大道人力资源和社会保障办公大楼三楼308）咨询办理流程并按要求提供以下相关材料：借款人需要递交的材料：
1、身份证、户口簿、工商营业执照副本、结婚证各四份；
2、就业失业登记证（2-5页）、

租赁合同（自有房屋提供房产证）各三份；

3、银行卡近六个月流水账一份；

4、借款人配偶身份证、户口簿、结婚证各一份。

反担保需要递交的材料

1、自然人提供反担保应提供以下材料：

（1）、反担保人身份证，户口簿、工资卡、结婚证。工资近六个月流水账各四份；

（2）、反担保人配偶身份证、户口簿、结婚证各一份。

2、借款人采用财产抵押（产押、质押）、按放款银行要求提供相关材料。

3、小微企业申请创业担保贷款的按放款银行要求提供相关材料。

注：以上材料均用A4纸复印，户口簿要户主一起复印。

根据《儋州市创业担保贷款实施细则》中第十一条规定：对符合规

中华人民共和国土地管理法

（接上期）

第三十六条 非农业建设必须节约使用土地，可以利用荒地的，不得占用耕地；可以利用劣地的，不得占用好地。

禁止占用耕地建窑、建坟或者擅自占用耕地建房、挖砂、采石、采矿、取土等。

禁止占用基本农田发展林果业和挖塘养鱼。

第三十七条 禁止任何单位和个人闲置、荒芜耕地。已经办理审批手续的非农业建设占用耕地，一年内不用而又可以耕种并收获的，应当由原耕种该幅耕地的集体或者个人恢复耕种，也可以由用地单位组织耕种；一年以上未动工建设的，应当按照省、自治区、直辖市的规定缴纳闲置费；连续二年未使用的，经

原批准机关批准，由县级以上人民政府无偿收回用地单位的土地使用权；该幅土地原为农民集体所有的，应当交由原农村集体经济组织恢复耕种。

在城市规划区范围内，以出让方式取得土地使用权进行房地产开发的闲置土地，依照《中华人民共和国城市房地产管理法》的有关规定办理。

承包经营耕地的单位或者个人连续二年弃耕抛荒的，原发包单位应当终止承包合同，收回发包的耕地。

第三十八条 国家鼓励单位和个人按照土地利用总体规划，在保护和改善生态环境、防止水土流失和土地荒漠化的前提下，开发未利用的土地；适宜开发为农用地的，应

当优先开发成农用地。

国家依法保护开发者的合法权益。

第三十九条 开垦未利用的土地，必须经过科学论证和评估，在土地利用总体规划划定的可开垦的区域内，经依法批准后进行。禁止毁坏森林、草原开垦耕地，禁止围湖造田和侵占江河滩地。

根据土地利用总体规划，对破坏生态环境开垦、围垦的土地，有计划有步骤地退耕还林、还牧、还湖。

第四十条 开发未确定使用权的国有荒山、荒地、荒滩从事种植业、林业、畜牧业、渔业生产的，经县级以上人民政府依法批准，可以确定给开发单位或者个人长期使用。

第四十一条 国家鼓励土地整理。县、乡（镇）人民政府应当组织农

业条件个人发放的创业担保贷款最高额度为10万元，合伙经营的最高额度为30万元，小微企业最高额度为200万元。

咨询电话：23312819

就业民生之本
和谐之源

本栏目由儋州市就业局特约刊登

村集体经济组织，按照土地利用总体规划，对田、水、路、林、村综合整治，提高耕地质量，增加有效耕地面积，改善农业生产条件和生态环境。

地方各级人民政府应当采取措施，改造中、低产田，整治闲散地和废弃地。

第四十二条 因挖损、塌陷、压占等造成土地破坏，用地单位和个人应当按照国家有关规定负责复垦；没有条件复垦或者复垦不符合要求的，应当缴纳土地复垦费，专项用于土地复垦。复垦的土地应当优先用于农业。

（未完待续）



遗失声明

兹有姚伟华销售不动产统一发票壹份不慎遗失，发票代码为146001820406，发票号码为00023613，金额人民币贰拾肆万元整(¥240000.00元)，为机动专用发票，声明遗失，第三联为报税联。特此声明。

兹有儋州和庆旺家超市（经营者：蔡文银）不慎遗失食品经营许可证副本一本，社会信用代码：460004198007080486，许可证编号：JY4604000029625，特此声明。

国家税务总局儋州市税务局关于推行房地产（增量房）业务预约办税的温馨提示

尊敬的纳税人：

为缩短您在办税服务厅排队等候时间，提高办税效率，我局自11月5日起将对房地产（增量房）业务全面推行预约办税服务模式，办税服务厅不再发放房地产（增量房）业务现场号，现将相关事宜温馨提示如下：

一、推行时间
2018年11月5日起。

二、预约渠道
您可选择“儋州税务”微信公众号进行预约。

三、预约办税提示
（一）您可通过“儋州税务”微信公众号查看各办税服务厅排队等候情况，合理选择办税地点和办税时间，错峰预约办税。

（二）每日9:00—11:00、15:30—16:30为办税服务厅办税高峰期，人流较多，建议您合理安排办税需求，避免在以上拥堵时段办理业务。

四、预约使用规则

（一）推行后，各办税服务厅房地产窗口按照全面预约的受理模式，除特殊情况外办税服务厅不再发放房地产（增量房）业务现场号。为节省您的排队等候时间，建议您使用预约办税。

（二）您可提前10个工作日进行预约，在有剩余号源的情况下，当日也可预约（至少提前15分钟）。

（三）同一纳税人在同一工作日上午、下午分别可预约1个号码（每天最多可预约2个），且同一时间段内只能预约一个号码。

（四）特别提醒：预约系统设置了对无故失约和恶意多次取消等行为进行限制预约的功能，请您预约后准时前来办税服务厅办理业务。



儋州税务微信公众号二维码
国家税务总局儋州市税务局
2018年10月26日