

“防猝死”套餐上热搜

# 保健品“打包”不能当药吃

叶黄素两粒、鱼油一粒、辅酶Q10一粒……五颜六色的保健品组成的“防猝死套餐”近期在网络平台上受到年轻人追捧。事实上,这种套餐没有科学依据,盲目服用还可能加重代谢负担。如何服用保健品才能“保健”?选购保健品有哪些讲究?

## 谨慎选购

看 场所资质

商场、超市、药店

买保健品要到 证照齐全 的 正规场所

营业执照、食品经营许可证

购买后索要正规的销售凭据

看 产品信息

>> 有“蓝帽子”标签

保健食品统一专有标识 意味着该产品 获得国家注册批准 或通过市场监管部门备案

食药监部门的批准文号 可在省级主管部门网站 查询产品真实性

>> 有生产企业信息

检查企业名称、生产许可证号 可在省级主管部门网站确认企业合法性

××市市场监督管理局官网

看 广告宣传

有这些宣传的保健品都不靠谱

防猝死 防癌抗癌 治疗近视

涉及疾病预防、治疗功能

长期服用必见效 没有任何副作用

表示功效、安全性的断言或保证

可以替代胰岛素等降糖类药物

与药品、其他保健品进行比较

此外,靠谱的保健品必须显著标明  
**本品不能替代药物**

## 合理服用

吃保健品增强了免疫力,就能少吃点药。

不能替代药品

保健品是一类特殊食品 不以疾病治疗为目的

保健品里有维生素,那我不用再吃蔬菜了。

不能替代三餐

保健品不含有全面的营养素 吃保健品的同时也要坚持正常饮食

网上都说防猝死套餐管用,我也试试。

不能跟风服用

保健品并非人人需要 要根据自身体质选择合适产品

北京安贞医院急诊危重症中心 副主任  
贺晓楠  
盲目服用保健品会加重肝脏或肾脏负担;对日常服药的心血管疾病患者,还将增加药物间相互作用的风险。

## 预防诈骗

保健品骗局隐藏在多种形式下  
专家义诊 免费体检 健康讲座  
组织旅游 居家养老 会议营销  
老人尤其要注意

>> 虚假推销  
假扮医生组织活动、主动关心老人 实则为了推销低劣保健品

>> 低进高出  
将低价购进的保健品 包装成“特效神药”高价卖给老人

>> 退费陷阱  
老人意识到被骗 急于拿回钱 再交一笔“手续费”“税金” 落入骗子的连环套

骗子销售的保健品 大多无毒无效 一些老人在服用后可能会觉得 精神好、有疗效 实际上是心理作用