

论当今保健品的作用和社会价值

陈家玲

重庆应用技术职业学院, 重庆 401520

摘要 : 保健品和一般的食品不同,它是具有特殊功能,但是不以治疗疾病为目的。我国经济的不断进步和城乡居民生活水平的提高,为保健品的发展提供了辽阔的空间,因此,保健品在目前市面上的接受度有所提高。本文主要介绍了几大类保健品的作用、作者对保健品的看法,以及保健品未来的发展趋势。

关键词 : 保健品;作用;看法;发展趋势

On The Role And Social Value Of Health Care Products Today

Chen Jialing

Chongqing Vocational College of Applied Technology, Chongqing 401520

Abstract : Health food is different from ordinary food, it has special functions, but it does not aim at curing disease. With the gradual improvement of China's economy and the improvement of standards of urban and rural residents, it provides a vast space for the development of health care products, thus, health care products have become one of the most popular foods on the market. The article mainly introduces the effect of various kinds of health care products, author's views, and the future development trend of health care products.

Key words : health products; effect; views; growing trend

引言

当前,我国保健品的功能结构还不够合理,经常出现水平重复现象,但是,最近几这种的趋势得到了一定的解决;我国的保健品比较突出的现象就是迅速的崛起又飞快的没落,一种保健品的兴起和下市在短短的几年前就可以呈现出来;由于保健品企业的不断增加,保健品在中国市场的竞争愈来愈激烈,这就导致了一些不法商家虚假宣传保健品广告,从而误导消费者购买。本文主要介绍了保健品的作用和各类保健品的适用症状及来源。

一、维生素类保健品的作用

维生素是人体必需的微量元素,它的种类繁多多样,体内能量的源泉并非维生素,但它在人体新成代谢的过程中起着重要作用。大多数维生素在机体内无法单独合成,要依靠食物供给。久而久之,维生素类保健品在保健品市场上就占据了很重要的位置。

1. 维生素 C 的作用

大多数人都清楚,维生素 C 能够加强人体抵抗力,达到预防风寒的作用。其实,维生素 C 还具有抗氧化的作用^[1]。

它多存在与果蔬中,如辣椒、苦瓜、菠菜、酸枣、草莓等等。

(1) 增加骨胶原的生物合成,有利于创伤口更快愈合;对胶原蛋白有促进作用^[1],因此对于牙龈出血有作用;有利于骨骼的生长,减缓关节和腰腿的疼痛。

(2) 氨基酸中的络氨酸和色氨酸对机体的寿命有一定的影响,而维生素 C 可以促进络氨酸、色氨酸的代谢,并且还可以增强机体的抵抗能力^[1]。

(3) 可以预防心血管疾病,还可以促进铁、钙及叶酸对人体

的作用。

(4) 养颜的作用:①可以克制色素的增多,能够使斑变淡。

②市面上美白的化妆品中均含有维生素 C,如果长期使用,会给皮肤带来美白的效果。③可以收缩毛孔和改善皮肤的纹理,因此可以在洗脸后和上妆前使用。

2. 维生素 A 的作用

具有细胞生长分化,增强机体免疫功能是维生素 A 的基本作用^[2],但是如果人体过量的摄入维生素 A 将会出现皮肤干燥、脱发等一些不适症状。它多存在于动物、植物体中,除此,如鱼肝油、胡萝卜、枸杞、紫苏等中也含有维生素 A。

(1) 维持正常的视觉功能^[2]。

(2) 维生素 A 对于上皮的正常构成和发育有很好的作用^[2],因为它可以加入糖蛋白的合成。儿童鼻咽喉呼吸道和肠胃的抵抗力非常的弱,容易被细菌感染,因此儿童可以服用一定的维生素 A 来增加抵抗力。

(3) 保持骨骼的正常生长发育^[2]。当缺少维生素 A 时,会造成骨质的过度增强或者是骨质不吸收的现象。怀孕的妇女如果缺乏维生素 A 将直接影响胎儿的发育,甚至可能会造成死胎。

* 作者简介:陈家玲(出生1995年-3月),性别:女,民族:汉族,籍贯:重庆市合川区(省市),学历:本科,职称:助教,研究方向:食品药品类

(4) 维生素 A 对于动物的生长发育有促进作用，能够促进细胞的增殖。

(5) 抑制肿瘤生长。试验表明它能够减缓或阻止癌症前期的病变，达到防止化学致癌剂的作用，是由于维生素 A 中含有维生素 A 酸。

(6) 营养增补剂^[9]。添加维生素 A 的护肤品，可以使皮肤变得细嫩；可以减少皱纹的产生；并且可以削弱皮脂溢出使皮肤有弹性，淡化斑和柔润皮肤。

3. 维生素 D 的作用

维生素 D 是类固醇激素。植物中不含维生素 D，它主要存在于动物体内，比如三文鱼等。另外，适当的日光沐浴可以满足于人体对维生素 D 的需求。

(1) 由于维生素 D 被称为抗佝偻病维生素 [3]，因此，少儿佝偻病和成人的骨质疏松可以使用含有维生素 D 的物质。得了骨质疏松的人通常会补充一定量维生素 D 来提高机体对钙离子的吸收，增强骨骼的韧性，但是血钙过高或者血液中的钙离子偏高的人不适用。

(2) 维生素 D 可以增强人的免疫系统，可以降低结肠癌、乳腺癌以及前列腺癌的风险^[3]。

(3) 维生素 D 可以细胞增殖中起到重要的作用^[3]，减缓癌症细胞的过度增殖，因此它能够预防某些癌症。

4. 维生素 B 的作用

维生素 B 包含 VB₁、VB₂、VB₆、叶酸等 12 种物质，我们必须每天补充一定量的维生素 B，不仅是因为维生素 B 的一种水溶性的维生素，还因为维生素 B 是机体的必需物质。它们通常来源于食物中，比如糙米、牛奶、蛋黄、酵母、蔬菜、果仁等。

(1) 维生素 B 能够减缓忧虑和紧张感，因为它能为细胞提供充沛的能量。当人体缺乏维生素 B 时，可能会产生便秘的现象，这是由于肠胃缺乏能量。

(2) 维生素 B₁ 还可以抗脚气，人食用的糙米中含有维生素 B。

(3) 维生素 B 对上皮组织的改善有很好的作用，特别是口腔溃疡的患者可以通过服用维生素 B₂(核黄素) 来达到治疗的效果。

(4) 维生素 B 可以改善一些皮肤问题，比如溢脂性的皮炎、痘痘和痤疮。

二、矿物质类保健品的作用

1. 铁锌硒的作用

铁锌硒时人体必需的微量元素，虽然需要量少，但是在是机体不能缺少的，对机体有非常重要的作用。

(1) 铁在人体中主要以铁蛋白的形式存在，其作用：

① 血红蛋白是机体固定氧和输送氧的物质，它也是铁的配合物。如果人(主要是儿童)缺铁，会引起贫血的症状，甚至可能因为缺氧导致大脑与神经系统的发育不良。

② 铁可以增加人的抵抗力，是因为它可以保持免疫系统正常功能。

③ 铁在代谢中可以被重复的利用。

(2) 锌主要存在于肝脏、肌肉和骨骼中，其作用：

① 锌对于大脑和智力的发育有良好的作用，有研究表明，学

习能力强的青少年，体内锌的含量高于笨拙的青少年。

② 可修补指甲、皮肤等存在的缺陷。

③ 锌对于青少年的性腺成熟有直接影响。

④ 当缺乏锌时，全身各个系统都会受到不同程度的影响。

(3) 硒多存在小麦、小米、南瓜、鱼、肉、蛋等等中，其作用：

① 硒具有抗氧化作用，与维生素共同作用，在治疗女性更年期出现的热潮、烦躁方面有很好的疗效。

② 硒可以维持正常的免疫功能。

③ 对甲状腺激素有很好的调节作用。

④ 硒可以降低肝癌、肺癌和结肠癌的发生率。

⑤ 可以增强维生素 E、维生素 C 和胡萝卜素在人体内的活性。

由于硒为人体中的微量元素，因此，如果过量的摄入，可能会导致中毒。

三、植物提取类保健品的作用

1. 螺旋藻的作用

螺旋藻是具有保健作用的藻类食物，其营养价值均衡而又高，被称为“药源新星”^[4]。

① 调节体内血糖。

② 降低胆固醇。胆固醇会影响心脏病和中风的发作，而螺旋藻中的物质能够对降低人体胆固醇，从而达到防备心脏病和降低高血压的疗效^[5]。

③ 增强免疫系统^[6]。

④ 保护肠胃。胃病者大多是由于胃里面的胃酸过多造成，而螺旋藻中丰富的叶绿素及胡萝卜素等，呈碱性的物质能够将胃酸的中和，所以特别适用于胃肠患者。螺旋藻通过改善糖尿病患者肠内环境，从而达到一定的辅助效用。此外，高血压、脂肪肝、肾损害的患者也可以服用螺旋藻^[6]。

⑤ 抗肿瘤和防御癌症。修复 DNA 是这类药物的作用机制，他们通过在机体内产生抗体，来增加人体内的免疫细胞功能，进而达到增加免疫里的作用。

⑥ 防治高脂血症。螺旋藻中含有大量不饱和脂肪酸，可以让总胆固醇和甘油三酯的含量降低，所以可以起到对血脂的调节作用 [5]。

⑦ 抗氧化、抗衰老、抗疲劳。人体的衰老和疾病主要是由于自由基的作用，而螺旋藻可以清楚体内的自由基，使人体内对抗自由基的能力加强，从而起到抗衰老的作用。螺旋藻可以使血乳清的消除加快，因为它能够将血乳酸脱氢酶的活性提高，所以螺旋藻具有抗疲劳的作用。螺旋藻还具有抗运动疲劳的作用^[4]。

⑧ 治疗贫血症。螺旋藻中含有铁物质和叶绿素。人机体中的无氧降解和有氧代谢的提高，直接影响了铁的吸收，从而使血浆中的血红蛋白增多，这是螺旋藻在机体内治疗贫血的机理。

⑨ 活性铁、维生素 B 和叶绿素都是血红蛋白的合成所必需的原料，而这些物质又是螺旋藻中含量丰富的成分，因此螺旋藻对于血红蛋白的合成途径多样，具有骨髓造血的功能。

2. 葡萄籽的作用

葡萄籽的作用主要是葡萄籽的提取物，其中原花青素是葡萄

籽提取物中最重要的成分，葡萄籽的使用价值极高，在各个方面都有一定的应用。

① 在食品方面。在食用葡萄籽的时候，人们不仅可以品尝葡萄籽的味道，还可以达到保健的作用^[6]。目前用葡萄籽制成的超微葡萄籽粉，可以添加在食品中增加人体所需要的营养。

② 在医药方面。葡萄籽提取物经过一系列的分离纯化处理，可以加入药品中，比如抗肿瘤和降胆固醇的药。

③ 葡萄籽与人参、冬虫夏草一起制成的复方剂，可以对人体起到抗疲劳、耐缺氧的效果^[6]。除此之外，复方葡萄籽胶囊对人体的作用更多，可以起到保护血管、保护眼睛的作用。

④ 在美容业方面。葡萄籽中的物质可以制成面膜^[6]，起到美白、抗氧化的功效。原花青素对于老年人的肌肤问题可起到抗皱、保湿等作用。一些洗发水中含有葡萄籽精油，它可以起到抗氧化的作用^[6]。

3. 番茄红素的作用

番茄红素是一种强抗氧化剂，在西红柿中含量丰富。

① 抗氧化的作用^[7]。番茄红素是一种天然的氧化剂，在预防心血管这类疾病上有积极的作用。烧烤中含有致癌物，经常食用烧烤的人其患癌症的几率比较高，而番茄红素对致癌物的形成和癌症因子的诱发有抑制作用。调节免疫的功能。

② 预防肿瘤和抗癌的作用^[7]。番茄红素对人体都非常重要的作用，所以食用含有大量番茄红素的食物可以降低患癌症的风险，比如大家都非常熟悉的西红柿就有含丰富的番茄红素。番茄红素对癌细胞的增殖有抑制作用，因此它对消化道癌、女性疾病（宫颈癌、乳腺癌）、膀胱癌等癌变有抑制的影响。

③ 抗疲劳的作用^[7]。番茄红素可以与自由基直接作用，这有利于它清除体内所产生的自由基。

四、复合维生素的作用

复合维生素由多种维生素共同组成。

① 当大量运动后，人体的可能会产生疲劳感，服用复合维生素可以医治疲劳，防止维生素的缺少；还有一些呕吐、骨骼疼痛等症状也可以服用复合维生素。

② 目前，许多孕妇都会服用维生素，可以调理特殊的生理周期，其中最常用的就是叶酸。

③ 一些膳食不均衡，生活习惯不好的，如酗酒、挑食、节食的人群，也可以通过服用复合维生素补充维生素。

④ 老人，是最宜补充维生素的，随着年龄的增长，机体的很多维生素都会减少，因此适量补充复合维生素对他们的健康有明显的的作用。

五、本人对保健品的看法

1. 消费者要深入的了解保健品，仔细辨认他们，提高消费观念。有关部门可以在适当在社区给人们普及关于保健品知识，以便能够了解保健品的作用。

2. 国家主管部门审批认可的保健品拥有特殊的标志，消费者可以放心的购买拥有特殊标识的保健品。消费者要养成良好的消

费习惯，认准拥有国家特殊标识的保健品。

3. 许多消费者认为国内保健品市场存在以牟利为主要目的经营方式，不考虑消费者是否需要这种保健品，所以消费者将目光投向了国外的保健品。但是许多消费者不了解境外产品的生产企业和有关国家的监管制度情况。所以，不是所有的国外保健品都适合消费者，我们一定要通过正规渠道了解或者询问有关医生在进行购买、使用。

六、保健品未来的发展

随着人们生活质量的提高，消费者对保健品的需求也会越来越旺盛，越来越倾向一些方便快捷的保健品。若能充分利用丰富的、营养的、具有保健作用原料资源，如杂粮资源^[8]、食用菌资源^[9]，结合现代食品加工新技术，不断提高研发创新水平，开发出独具有特色的营养价值较高的保健品将更有市场潜力。

维生素类保健品将是未来保健品市场的主流。人们的生活质量有了提高，对机体的健康也越来越重视。现在，市面上各类维生素及具有排毒保健作用的保健品需求量很大。

中药是我国传统的药物，具有500多年的悠久历史，近年来，中药保健品迅速发展。在动植物中药材中，很多药食两用的食物，具有益气养血、舒经通络、健脾胃、疏肝理气等功效^[10]。另外，还有其他的广泛应用于保健食品开发的中药材，如苦丁茶、甘草、刺梨、南瓜、天麻和山药等，实现了人体免疫力的增强、保护肝脏以及减肥等功效^[12]。在科技不断进步的时代，我们要取其精华，去其糟粕，用自己独有的资源优势去弥补不足，才能更强大。

由于健康教育的提高，人们对于保健品的理解不再是“治疗”的概念，而是“预防”的观念，而且观念也会更加的理性。生活水平的提高，科技技术的进步，保健品也会越来越普及。未来人民将更注重身体的健康，对于进嘴东西的要求也会相应提高，因此，无副作用的保健品将是天然保健品的主要特点。

参考文献

- [1] 翟卫民. 维生素C研究进展及其在宠物临床中的应用[J]. 现代畜牧兽医, 2022, (03):64-67.
- [2] 汪之项. 维生素A[A]. 中国营养学会. 中国营养学会第二次膳食营养素参考摄入量研讨会汇编[C]. 中国营养学会; 中国营养学会, 2011:26.
- [3] 杨春华. 维生素D简介[J]. 中国实用医药, 2009, 4(3):243-244.
- [4] 螺旋藻保健食品的功能因子与研究开发进展[J]. 吴文成, 杨志娟. 食品研究与开发. 2006(02).
- [5] 螺旋藻的营养保健功能及其开发利用[J]. 周淑荣, 李沐森. 特产研究. 2001(02).
- [6] 螺旋藻对机体的免疫调节作用研究[J]. 陈新霞, 石根勇, 吕中明, 凌宝银, 张惠菊. 江苏预防医学. 2000(01).
- [7] 刘蕊, 朱希强. 番茄红素的生理保健功能及应用研究进展[J]. 食品与药品, 2013(5):364-366.
- [8] 食物营养[N]. 听风. 2018-09-10.
- [9] 吴朝霞, 丁霞. 杂粮的营养价值及杂粮保健食品的开发与应用[J]. 杂粮作物, 2001, 21(5):48-50.
- [10] 顾可飞, 周昌艳, 李晓贝. 食用菌的营养价值及药用价值[J]. 食品工业, 2017, 38(10):228-231.
- [11] 元霞, 赵赓, 邓岩浩, 等. 中药保健食品的现状 & 开发战略[J]. 科学资讯, 2019(10):62-63.
- [12] 江蕾. 中药保健食品的优势及发展方向[J]. 中医中药, 2019(9):154-155.