中文名称：保健食品功能声称释义（2020年版）（征求意见稿）

英文名称：Interpretations of Health Food Functions (2020) (Draft)

发布时间：2020/11/24

截止时间：2020/12/23

发布单位：国家市场监督管理总局

**《保健食品功能声称释义（2020年版）（征求意见稿）》**

## 有助于增强免疫力

免疫力是机体对外防御和对内环境维持稳定的反应能力，受多种因素影响。

营养不良、疲劳、生活不规律时出现的免疫力降低，应注意调整和纠正这些因素。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以改善机体免疫力。

## 2. 有助于抗氧化

氧化是机体利用氧过程中的一个环节，抗氧化是机体控制过度氧化产生不利健康影响的过程，二者保持平衡，维持正常生命活动。

抗氧化需要的外源性抗氧化物质主要来源于食物。

有科学研究显示，补充适宜的抗氧化物质，可以帮助机体维持氧化与抗氧化过程的平衡。

## 3. 辅助改善记忆

人的记忆主要决定于先天禀赋和后天教育，补充记忆有关的营养物质，不能使人“过目不忘”，也不能阻止老年人的记忆减退。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助维持正常记忆功能。

## 4. 缓解视觉疲劳

视觉疲劳是长时间眼睛调节屈光产生的眼部不适感。

视觉疲劳与用眼距离、时间、照明、眼镜、户外活动等因素有关。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助缓解视觉疲劳感。

## 5. 清咽润喉

饮水不足、言语过多、刺激性食物等因素可以引起咽喉部不清爽的感觉。

有科学研究显示，补充适宜的物质可以帮助产生咽喉清爽的感觉。

## 6. 有助于改善睡眠

时差、倒班、睡眠不规律、精神压力、劳累、用脑过度、情绪变化等原因可以引起睡眠状况不佳。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助改善睡眠。

## 7. 缓解体力疲劳

体力疲劳是体力劳动、运动引起体力下降的感觉，不同于疾病、脑力劳动和心理压力伴随的“体力疲劳”感。

“体力疲劳”与身体承受的体力负荷大小直接相关。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助缓解体力疲劳感。

## 8. 耐缺氧

缺氧指氧气含量和大气压力较低的环境，与疾病引起的体内缺氧不同。

改善机体对缺氧环境的适应和耐受能力，应注意调整饮食、运动和其他生活方式等因素。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助机体耐受和适应低氧环境。

## 9. 有助于调节体内脂肪

体内过量脂肪蓄积不利于健康。控制饮食和增加运动是调节身体脂肪必不可少的措施

控制饮食以调节身体脂肪期间，适量补充蛋白质、维生素和矿物质等必需营养素，可以改善营养供给。

有科学研究显示，补充适宜物质可以帮助调节身体脂肪。

## 有助于改善骨密度

骨密度是反映骨健康的一个常用指标，受多种因素影响。

中年以后，随着年龄增长，骨密度持续降低。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助减缓骨密度的降低速度。

## 11. 改善缺铁性贫血

膳食摄入的铁不足，是发生缺铁性贫血的风险因素。

改善缺铁性贫血还应注意保持均衡合理的饮食。

有科学研究显示，补充适宜的物质可以帮助改善缺铁性贫血。

## 12. 有助于改善痤疮

遗传、皮肤油脂多、毛囊角质化、细菌繁殖、精神压力、免疫、刺激性食物等因素都影响痤疮的发生发展。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助缓解痤疮状况。

## 13. 有助于改善黄褐斑

黄褐斑为面部的黄褐色色素沉着，其发生和发展与[妊娠](https://baike.baidu.com/item/%E5%A6%8A%E5%A8%A0/65942)、口服避孕药、月经紊乱等因素有关。

改善黄褐斑，应注意紫外线照射、内分泌、饮食等因素。

有科学研究提示，补充一些适宜的物质可以帮助改善黄褐斑。

## 14. 有助于改善皮肤水份状况

皮肤水份受多种因素影响。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助改善皮肤的含水量。

## 15. 有助于调节肠道菌群

肠道菌群是肠道内生存的各种细菌群落，与肠道健康有关。

肠道菌群受饮食、卫生习惯、成长环境等多种因素影响。

有科学研究显示，补充适宜的物质可以帮助调节肠道菌群的平衡和有益菌群的生长。

## 16. 有助于消化

消化功能受饮食和生活方式等多种因素影响。

有科学研究提显示，补充适宜的物质可以帮助改善消化功能。

## 17. 有助于润肠通便

排便功能受饮食、运动和饮水等多种因素影响。

有科学研究显示，补充适宜的物质可以帮助改善肠道的排便功能。

## 辅助保护胃粘膜

胃粘膜与胃正常功能相关。

胃粘膜健康受饮食（进食量、饮酒、刺激性食物）和生活方式（胃部受凉、气候、心理压力）等多种因素影响。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助保护胃粘膜。

## 19. 有助于维持血脂健康水平（胆固醇/甘油三酯）

Ⅰ.有助于维持血脂健康水平

血胆固醇的合适水平为小于5.2mmol/L，血甘油三酯的合适水平为小于1.7mmol/L。血胆固醇在5.2～6.2mmol/L或血甘油三酯在1.7～2.3mmol/L之间为边缘升高，是心血管等疾病的风险因素。

血胆固醇和血甘油三酯受多种因素影响。

有科学研究显示，在健康饮食基础上，补充适宜的物质可以帮助血脂趋于健康水平。

Ⅱ．有助于维持血胆固醇健康水平

血胆固醇的合适水平为小于5.2mmol/L。血胆固醇在5.2～6.2mmol/L之间为边缘升高，是心血管疾病的风险因素。

血胆固醇受体重等多种因素影响。

有科学研究显示，在健康饮食基础上，补充适宜的物质可以帮助血胆固醇趋于健康水平。

Ⅲ.有助于维持血甘油三酯健康水平

血甘油三酯的合适水平为小于1.7mmol/L。血甘油三酯在1.7～2.3mmol/L之间为边缘升高，是一些疾病的风险因素。

血甘油三酯受体重、饮食、运动等多种因素影响。

有科学研究显示，在健康饮食基础上，补充适宜的物质可以帮助血甘油三酯趋于健康水平。

## 20. 有助于维持血糖健康水平

空腹血糖的健康水平不宜高于6.1mmol/L，餐后血糖的健康水平不宜高于7.8mmol/L。空腹血糖在6.1～7.0mmol/L之间或餐后血糖在7.8～11.1mmol/L之间表明血糖代谢存在异常，是2型糖尿病的风险因素。

血糖代谢受体重、饮食、运动等多种因素影响。

有科学研究显示，在健康饮食基础上，补充适宜的物质可以帮助血糖趋于健康水平。

## 21. 有助于维持血压健康水平

成人的收缩压健康水平不宜高于120 mmHg、舒张压健康水平不宜高于80 mmHg。收缩压在120～139 mmHg 之间、舒张压在80～89 mmHg之间为血压正常高值，是一些疾病的风险因素。

血压受体重、饮食、运动、压力、年龄等多种因素影响。

有科学研究提示，在健康饮食基础上，补充适宜的物质可以帮助血压趋于健康水平。

## 22. 对化学性肝损伤有辅助保护功能

内源性和外源性化学物质可以引起肝功能一过性异常。

保护肝脏应避免劳累和运动过度，减少接触化学物质。

有科学研究提示，补充适宜的物质可以帮助保护肝脏处理化学物质的能力，不能增加机体对酒精的耐受能力。

## 23. 对电离辐射危害有辅助保护功能

“电离辐射”指可以使物质发生电离现象的辐射，如X线；不包括紫外线、微波等非电离辐射。

防护电离辐射危害，应采取有效的物理防护措施、减少和避免不必要的电离辐射暴露。

有科学研究提示，补充适宜物质，可以帮助降低电离辐射危害健康的风险。

## 24. 有助于排铅

铅是一种没有生理功能且对健康有严重危害的重金属元素。

铅普遍存在于日常环境中，一些特殊职业和地区人群可以接触到过量的铅。

有科学研究提示，补充适宜物质可以帮助机体排出随食物饮水摄入的铅。