中文名称：保健功能释义 (2022年版）（征求意见稿）

英文名称：Interpretations on Health Functions (2022 version) (Draft)

发布时间：2022/01/13

截止时间：2022/02/12

发布单位：国家市场监督管理总局

**附件5**

**《保健功能释义 (2022年版）》**

## 有助于增强免疫力

免疫力是人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、体力活动不足、生活不规律等导致的免疫力降低，应注意调整和纠正这些因素。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善免疫力。

## 2.有助于抗氧化

氧化是人体利用氧过程中的一个环节，抗氧化是人体控制由于氧化过度而产生不利健康影响的过程，氧化和抗氧化保持平衡，有助于维持正常生命活动。

外源性抗氧化物质主要来源于食物。

有科学研究表明，补充适宜的抗氧化物质，有助于人体维持氧化与抗氧化过程的平衡。

## 3.辅助改善记忆

非病理性记忆减退是健康状态下，大脑对过往经验和事物的识记、保持和再现能力变弱的感觉。

人的记忆主要决定于先天禀赋和后天教育训练，并受年龄、精神、营养、社会环境等因素影响。

补充有关的物质，不能使人“过目不忘”，也不能改善病理性的记忆减退。

有科学研究表明，改善睡眠、压力和不良生活习惯基础上，补充适宜的物质有助于改善非病理性记忆减退。

4.缓解视觉疲劳

视觉疲劳是眼睛长时间调节屈光所致，表现为视物模糊、眼部酸胀、干涩、流泪等眼部不适感。

视觉疲劳与用眼距离、时间、照明、眼镜屈光度不当和户外活动少等有关。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于缓解视觉疲劳。

## 5.清咽润喉

饮水不足、用嗓过度、刺激性食物、吸烟等因素可以引起咽喉部不适感。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于滋润咽喉或产生清爽的感觉。

## 6.有助于改善睡眠

睡眠状况不佳不利健康。是人体恢复体力和脑力的必要过程。

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

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善睡眠。

## 7.缓解体力疲劳

体力疲劳是体力劳动和（或）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“疲劳感”。

“体力疲劳”与身体承受的体力负荷大小直接相关。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于缓解体力疲劳。

## 8.耐缺氧

缺氧指在氧气含量和大气压力较低的环境中人体的反应，其原因和应对措施与疾病引起的缺氧反应不同。

改善机体对低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。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于人体耐受和适应低氧环境。

## 9.有助于控制体内脂肪

脂肪是身体组成的必要成分，但在体内过量蓄积不利于健康。

控制饮食和增加运动是控制体内脂肪必不可少的措施。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于控制体内脂肪或改善控制饮食期间的营养供给。

## 10.有助于改善骨密度

骨密度是反映骨健康的常用指标之一，内分泌、年龄、运动、饮食、体重等是影响该指标的重要因素。

中年以后，随着年龄增长，骨密度逐渐降低。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于减缓骨密度的降低速度。

## 11.改善缺铁性贫血

缺铁性贫血是人体对铁元素的需求与供给失衡的一种表现，膳食摄入的铁不足是发生缺铁性贫血的风险因素之一。

改善缺铁性贫血需注意保持均衡合理的饮食。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善缺铁性贫血。

## 12.有助于改善痤疮

痤疮是一种毛囊皮脂腺异常的表现，多见于青年人面部，俗称“青春痘”。

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。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善痤疮状况。

## 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、口服避孕药、内分泌失调、月经紊乱等因素有关。

改善黄褐斑，应注意紫外线防护、内分泌异常及饮食失衡等。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善黄褐斑状况。

## 14.有助于改善皮肤水份状况

皮肤水分含量直接影响皮肤的表观状态。

皮肤水分受日照、年龄、饮水、饮食等多种因素影响。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善皮肤的含水量。

## 15.有助于调节肠道菌群

肠道菌群是肠道内的各种细菌群落，包括有益菌、有害菌和中性菌，它们之间的平衡与人体健康有关。

肠道菌群受年龄、营养、卫生、成长环境等多种因素影响。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于调节肠道菌群的平衡和有益菌群的生长。

## 16.有助于消化

消化是指人体将摄入的食物转变为可以被吸收利用的小分子物质的过程。

消化功能受饮食、气候、情绪和运动等多种因素影响。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善消化功能。

## 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。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善肠道的排便功能。

## 18.辅助保护胃粘膜

胃粘膜是胃内壁的表层结构，影响胃的正常功能。

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

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于保护胃粘膜。

## 19.有助于维持血脂（胆固醇/甘油三酯）健康水平

Ⅰ.有助于维持血脂健康水平

甘油三酯、胆固醇是血脂的重要组成成分，与健康相关。

血胆固醇的健康水平应低于5.2mmol/L，血甘油三酯的健康水平应低于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，是心血管等疾病的主要风险因素之一。

血胆固醇和血甘油三酯受多种因素影响。

有科学研究表明，在健康饮食基础上，补充适宜的物质有助于血脂趋于健康水平。

Ⅱ．有助于维持血胆固醇健康水平

血胆固醇的健康水平应低于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。

血胆固醇受体重和饮食等多种因素影响。

有科学研究表明，在健康饮食基础上，补充适宜的物质有助于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

血甘油三酯的健康水平应低于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。

有科学研究表明，在健康饮食基础上，补充适宜的物质有助于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型糖尿病的主要风险因素。

血糖代谢受体重、饮食、运动等多种因素影响。

有科学研究表明，在健康饮食基础上，补充适宜的物质有助于血糖趋于健康水平。

## 21.有助于维持血压健康水平

健康成人的收缩压不高于120 mmHg、舒张压不高于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，是一些疾病的潜在风险因素。

血压受体重、饮食、运动、压力、年龄等多种因素影响。

有科学研究表明，在健康饮食基础上，补充适宜的物质有助于血压趋于健康水平。

## 22.对化学性肝损伤有辅助保护作用

该功能不涉及与饮酒相关的增加酒量和解酒等作用。

化学性肝损伤是指具有肝毒性的化学物质造成的肝损伤，包括内源性和外源性化学物质引起的肝功能异常。

保护肝脏应避免劳累和运动过度，减少接触有害化学物质。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于改善肝脏处理化学物质的能力，起到辅助保护肝功能的作用。

## 23.对电离辐射危害有辅助保护作用

电离辐射指可以使物质发生电离现象的辐射，如X线、γ-射线。日常接触较多的紫外线、微波等是非电离辐射。

降低电离辐射危害，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。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于降低电离辐射引起的健康危害。

## 24.有助于排铅

铅是一种对人体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。

有科学研究表明，补充适宜的物质有助于机体排出随食物和饮水摄入的铅。