



焦虑和不健康的生活让越来越多的都市人步入亚健康行列 本版图片均来自网络

越来越多的城市人青睐保健品,他们相信“药丸”可以换得健康

他们吃的不是药是时尚

补脑力,每天要咽十片药

对于刚高考完的南京男生小董来说,高考的结束,除了意味着从大量试卷、习题、背诵中解脱出来,同时也意味着,他的“保健品套餐”也暂告一段落。“从高一到高三,不是说不好,就是嫌麻烦。”小董笑着告诉记者,中考后,为了让儿子“锻炼一下,吃吃苦”,爸妈将他送到了百公里以外的县中学就读高中。

尽管想让他磨炼一下性格,但心疼儿子的父母还是对他在外地的情况牵肠挂肚,“怕我每天辛苦,在食堂吃不好,营养跟不上。”因此,从离家的第一天,老妈就在小董的行李里塞进了几大瓶蛋白质粉,以及小瓶装的维生素片、钙镁片等等保健品。“我拗不过我妈,又不能扔掉,这些东西挺贵的,只好按点吃‘药’。”

每天一大早,第一个要吃的就是蛋白质粉。蛋白质粉是一大罐,为了方便携带,小董特意将它盛到一个密封杯里,吃完随时补充。“味道算不上好吃,我一般是和到牛奶或者豆浆里,有时候和勺,就吃粉块儿,咽不下去。”中午吃饭时,种类则更为“丰富”。“饭后、饭中、饭后,都有固定‘配菜’,”小董笑笑,“比

如钙镁片、胡萝卜素胶囊和维生素C片,要求“随餐服用。”至于吃的顺序,也有“讲究”,我一般先吃钙镁片,因为一下要吃3片,又难咽嘛,所以得在汤最多的时候吃。”随后是两片维C,最后是3粒最好喝的胡萝卜素胶囊。在这3样以外,小董每天还需要吃一片天然B族维生素片,以及一粒小麦胚芽油营养胶囊。“这两个不规定吃的时间,我一般放在饭后或饭后吃,省得忘了。”

小董数了数,这么算的话,他一天得吃上6种各类营养品,共10片,以及一大勺蛋白质粉。以至于他都配备了专业“药盒”,分类放置各种药片。每天中午吃饭,还要被同学“取笑”一番,“他们一看我拿出来,就逗我,‘又加餐啦’。”

至于功效,小董并没有特别的概念,“里面有的是增强抵抗力的,有的是保护视力的,还有的我也说不出是什么效果,”不过他坦言,“这3年确实没怎么生病就是了,可能和吃这些也有点关系。”他说,几乎每一盒营养片,都需要200—400元不等,爸妈平时一买都是几千元,“有次我爸买的药放过期了,被我妈埋怨了很久。”

补健康,全家一起吃药

和小董不同,南京人小郭从小就和保健品为伴,“我听说我17个月大的时候,就开始吃钙片、铁片还有维C这些。”小郭的“保健品之路”和她父母都在一家生产保健品的公司工作不无关系,“我还没出生时,爸爸就在那里工作了。”因此,一家人都是保健品的忠实拥护者。

四年前,因为饮食不规律等问题,小郭的爸爸患上了结肠癌,在医院休息的时间里,他开始定时定量地补充各种营养品,“化疗不仅会杀死坏的细胞,也会把好细胞杀死。”当时,郭妈妈为丈夫准备了各种适合他病情的保健品,“差不多有十多种。”小郭回忆,妈妈那时候会用嚼白酒的杯子给爸爸放好保健品,每天早上要吃两杯的量,足足有十几颗。

“后来爸爸恢复得很好,胃

口不错,头发也没怎么掉。”如今,每次复查都一切指标正常。郭妈妈同样如此,包里放了一个保健品盒子,把未来几天的保健品都装进去,以防出差等情况,忘记吃。

对于保健品起到的作用,小郭全家都表示非常认同。“平时我也会吃得比较随意,但每到考试前,我都会认真服用。”小郭说,比如考试前因为紧张,容易口腔溃疡,脸上长痘,但吃点复合维生素,情况好像就好很多。另外,对于很多人不喜欢的蛋白质粉,小郭也很有好感。

“高中生都有体会,早上五节课,一般最后一节课会饿得头昏眼花。所以一般我倒数第二节课会吃点蛋白质粉,这样最后一节课也可以全神贯注,不开小差。”她笑着说,“虽然蛋白质粉的味道实在不咋地,但总比饿极了的感觉要好。”

人们对保健品的态度发生了变化,从被动接受变为主动购买,不惜花钱。

澳大利亚卖家:奶粉和保健品最受中国人欢迎

随着保健品越来越热,和罗大妈的家人一样,众多中国人开始将目光转向海外保健品市场。

到今年,34岁的刘琳(化名)来澳大利亚已经整十年了,她和老公以及两个孩子都已经移民澳大利亚,日子也过得越来越好。

回想起十年前,刚来澳大利亚还是留学生的日子,刘琳说,“钱不多,但回国时肯定不能空着手,必须要带点东西,而家里都是长辈,带什么好呢。”和所有的留学生一样,王琳首选了最风靡的“洋货”——保健品。

深海鱼油、月见草油、蜂胶,“这些保健品如果真正是洋牌子,就会很贵,但如果在华人礼品店里,买一些杂牌,会便宜一些。”于是,每到放假回国的高峰,华人礼品店

里都站满了像刘琳一样在外读书的中国学生。

回到国内,把保健品交给父母,祖父母,大家都非常开心,“有时候,保健品也有点像‘安慰剂’,长辈们觉得心理上好了,生理上的问题似乎也不那么重要了。”

开始做保健品代购,源于看到一个“代购群”。刘琳抱着好奇的心理加了进去,这一看,她惊呆了,“光我所在的悉尼山区,就有近300个代购,可以说基本是全民代购。”

刘琳说,做代购最多的是产后的妈妈,“很多人都会辞职在家,一方面做代购可以接触社会和人,有一个对外宣泄的渠道,另一方面也可以补贴家用,为孩子挣点奶粉钱。”

刘琳代购的主要是保健品,此外还有澳大利亚奶粉,以及一些母婴用品。

中国人的需求越来越大经常把国外的货架买空

“做保健品其实远比做奶粉轻松。”刘琳总结,因为澳大利亚的奶粉越来越得到国人的认可,因此每次去超市买奶粉,几乎都变成了“抢”。相比较而言,保健品不是必需品,另外体积比较小,便于运输和邮寄,再加上目标人群广泛,小到婴儿,大到老年人,都可以食用,因此保健品的生意越来越好做,刘琳透露,通常在澳大利亚做保健品代购的,利润可以达到50%以上。“有些做得认真的,一个月光保健品就可以发十箱货,一周就可以赚到1000澳元,赶上澳大利亚的平均收入。”

不过,随着国人对保健品的需求量越来越大,代购也越来越难做。两三个月前,当她第一次发现,连超市的孕妇维生素货架都空了,她感到非常郁闷,“怎么能连这三个货架都吃空呢?”

刘琳说,大概三四年前开始,澳大利亚销量最高的保健

品:蔓越莓精华、月见草油、西芹籽精华这些,基本就是很难一见,“大型连锁药店每周都会发广告,刊出一些特价商品,然后基本这些销量好的,就会瞬间消失在货架上。”刘琳说,至少她代购这么久,从没见过这些,因为根本就买不到。

此外,国内客户现在经常会通过微信微博看到一些澳大利亚的保健品,便会发来照片要求购买,有好几次,一看到发来的图,刘琳就开始开着车到处寻找,但却没有找到。

“压力真的很大,人家付了钱,我们必须要去,他们想象不到,我们要开多远的路,结果却发现已经卖空。”在刘琳的手里,销量最高的还是孕妇的维生素和小孩子吃的维生素,“有些产品国内也有卖,但我们的价格只要大家可以接受,大家便会买这里的产品,可能还是对国内一些东西不太信任。”

今年国内营养与保健食品产值规划达到1万亿元

“中国是全球最具发展潜力的市场,因为人口数量庞大。”中国保健品协会副秘书长贾亚光在接受现代快报记者采访时表示。

数份调查数据显示:2014年底中国60岁以上老年人达2.12亿,占总人口的15.5%;中国营养保健仍处于起步阶段,普及率不及10%,远远低于美国。

产业高速发展,年均增幅超10%

“研究表明,当人均GDP超过3000美元时,将有3种需求被释放,旅游需求、房车需求和健康需求。社会整体的消费模式将从注重衣食无忧转变为讲求生活质量,从而大大加速营养健康产品和服务的推广。”贾亚光指出,我国对健康行业的巨大需求正在被释放和激发。“当前,中国是全球营养健康产业最活跃的地区之一,也将是最重要的地区之一。”

2010—2014年间,中国保健食品产业进入高速发展时期,从2010年的2600亿元到2014年的约4000亿元,年均增幅10%—15%。

巨大的需求也催生了政策出台。2011年12月发布的《食品工业“十二五”发展规划》中,营养与保健品制造业首次被列为重点发展产业,并提出到2015年,营养与保健食品产值达到1万亿元,年均增长20%;形成10家以上产品销售收入在100亿元以上的企业。

监管思路正在转变,行业获新机遇

在迅速发展的同时,这一领域的监管思路也正在转变。

据了解,我国的保健品管理过去实行的是注册制,想要生产保健品的企业要去国家食品药品监管局跑批文,像药品一样申请注册。

“批文跑下来后,保健品都会打上一个俗称‘小蓝帽’的标志,有的企业没有跑下批文,就去仿冒其他企业的小蓝帽,也给自己打上,反正老百姓也看不太出来。”

今年4月底新修订的《食品安全法》和《广告法》,对保健食品行业的整体管理提出了新的要求,也为行业发展提供了新的机遇。新修订的《食品安全法》其中很重要的一点,明确对保健食品实行注册与备案分类管理的方式,改变了过去单一的产品注册制度。据贾亚光介绍,目前具体细则还在制定当中。

“这对国家、对行业、对消费者都是有利的。”仿保健食品’的机会越来越少。”贾亚光说。

如何辨别国产保健品真伪?网上查批准文号

保健食品的安全性关系到消费者的人身安全,但是“非法添加”一直是该行业的痛点之一。

“这是保健品最大的不安全因素。”食药系统人士说,特别是没有经过审批的非法保健品,可能会添加激素、兴奋剂、药物等等,这对健康无益有害。

非法添加让外国产品挤占中国市场

现在检查国产保健品真伪有一个最简单的方法,“可以登录国家食品药品监管总局网站,输入产品批准文号,查看相关信息。看看商品文号、产品名称、保健功能、主要成分是否与网站登记信息相符。

如果不一,基本上也是假冒产品。”业内人士说。在贾亚光看来,国产保健食品的安全性其实有保障,大家之所以觉得这个行业混乱,是因为那些被曝光的非法产品扰乱了公众视线。

对国产保健品不放心,导致很多消费者将目光投向进口保健品,使得海淘、微信代购生意火爆。而且相比国内专柜,海淘要便宜很多。“国外的保健品卖得都很便宜,你看那个汤臣倍健,国内专柜至少都要一百元以上吧,你海淘的话成本也就是几十块钱。”一位经常海淘保健品的业内人士告诉记者。

“GNC,自然之宝现在在国内是以进口食品的名义销售的,而不是进口保健品,进口是法律的擦边球。打口保健品是要一样一样注册的,对于国外大型保健品生产商来说,上千种产品一样一样注册成

本太高,所以就整体以进口食品的名义进来,而安立比较厉害,它是注册的。所以现在讨论进口保健品,本身就有许多灰色的地带。”食药系统人士告诉记者。

让人眼花缭乱的保健成分,有的并不靠谱

从几年前纳豆、褪黑素、葡萄籽精华,到最近的玛卡、酵素、小麦草、月见草、大蒜素、奶蓟、氨基葡萄糖酸等等,层出不穷的新型保健成分让人眼花缭乱。为了养生保健,一些有经济实力的消费者冲着这些新概念不惜重金购买。

但是业内人士对此却不以为然。“现在新的保健成分非常多,这些新鲜的东西,现在对它们的研究也没有那么多,它到底有哪些方面的功效也不是太确定的。”内部人士说,反而是一些比较传统的营养素,比如叶黄素、叶酸、蛋白粉、维C、维E、鱼油这些,作用是已经被证实的。

此外,为了安全起见,在吃保健品之前,她建议最好找医生咨询。“所有的保健食品都有用量限制,膳食补充剂,就是维生素这些,要求不是那么特别严格,按照外包装说明来

吃就行了。功能性食品是针对不同人群的,吃前最好咨询医生。而医学配方食品一般人不太会吃到,它必须在医嘱下进行的。”

对消费者来说,由国家层面牵头出台指导服用保健食品的书籍或报告意义重大。在科学指导之下去吃,能够有效保证安全性和有效性。遗憾的是,此类指导用书至今尚未出台。

海淘的保健品,并不一定更好

“中国是全世界最大的保健品原料供应商。全世界大多数鱼油都是中国生产的,70%的维生素都是中国的某个厂家生产的。其实国内的这些产品已经很成熟了。”食药系统人士说。

其实,海淘并非百分百可靠。今年2月,美国GNC等品牌曾被曝出售虚假保健品,多种产品完全未含标示上的药草,通常只含有一些便宜的填充物,像是粉状的米或室内盆栽植物,有时含有对过敏体质者危险的成分。

“海淘保健品一个最大的隐患,你不知道里面是否真的含有它宣传的成分。”这位人士说。

