



# 安利纽崔莱六种保健品的成分和功效分析

妈妈发来的微信提到安利纽崔莱的六种产品及其神奇功效。下面我们就逐一分析每种产品的**成分来源和科学证据**，看看它们是否真有宣传中所说的治病效果。我会引用医学期刊的研究结果，并尽量用通俗易懂的语言解释。

## 1. 基源欣活饮品（iCell抗衰老饮品）

**成分：**基源欣活是一种宣称“细胞级抗衰老”的营养饮料，含有五种植物提取物和一些膳食纤维甜味剂等配料。其中主要的植物成分包括：铁皮石斛花提取物（名贵中药兰科植物，含多糖等活性物质）、野樱莓粉（Aronia，富含花青素的浆果）、油甘子提取物（又称余甘子或印度醋栗，维生素C和多酚丰富的果实）、石榴提取物（富含石榴多酚和抗氧化物质）和槐花苷提取物（槐花中含有芦丁等黄酮类抗氧化物）。此外还添加了**抗性糊精**（一种膳食纤维）作为载体，以及赤藻糖醇和甜菊苷等天然代糖以提高口味<sup>1</sup>。

**宣传功效：**据宣传，基源欣活饮品能从“根源”唤醒细胞活力，激活细胞**吞噬坏细胞**的功能，延缓细胞衰老，从而达到抗衰老效果。据称服用后短时间内就能改善炎症指标、修复受损DNA、提高新陈代谢，6天内使“细胞衰老指数”下降16%等（这些数据来源于公司内部宣传）。简单来说，就是号称**增强免疫清除有害细胞的能力、抗氧化抗炎**，从而对抗各种慢性疾病的发生。

**科学证据：**从科学角度看，这款产品的各植物提取物确实含有大量抗氧化剂和植物营养素，可以在细胞层面起到一定的**抗氧化和抗炎作用**。例如实验研究表明，铁皮石斛中丰富的多糖和活性成分具有**抗氧化、免疫调节、降血糖、降血脂**等作用<sup>2</sup>。野樱莓（黑果花楸）富含多酚，临床试验发现摄入其提取物6~8周可以**显著降低收缩压**（高压），有助于改善血管功能<sup>3</sup>。余甘子（印度醋栗）在一项人体试验中，每日500毫克服用6周后，受试者的**总胆固醇、低密度胆固醇（LDL）和甘油三酯**均明显下降，而“好”胆固醇HDL有所上升<sup>4</sup>。石榴汁也是著名的抗氧化果汁，汇总分析八项临床试验显示每天喝石榴汁一段时间可**降低收缩压和舒张压**，对血压有小但显著的益处<sup>5</sup>。槐花提取物中的芦丁等黄酮则被认为有加强毛细血管、抗炎的作用（临幊上芦丁有时用于痔疮、静脉曲张的辅助治疗）。

值得注意的是，这些成分的**保健作用主要体现在抗氧化和降低部分代谢风险指标上**，并不能等同于“吞噬坏细胞”这样夸大的说法。所谓细胞“吞噬”坏细胞，指的是免疫系统清除衰老细胞或异常细胞的过程（如自噬、NK细胞清除等），目前并没有临床证据表明喝了这种饮品就能大幅增强体内的免疫细胞去吞噬肿瘤或清除衰老细胞。总体来说，基源欣活所含的植物抗氧化物可能**有助于减少体内氧化损伤，改善亚健康状态**，例如降低一些炎症指标等，这在一定程度上对慢病预防是有益的<sup>2</sup>。但是，**它并非灵丹妙药**：没有科学研究证明它可以逆转衰老或治愈重大疾病。对于一般人来说，均衡饮食、多吃新鲜果蔬也能获得类似的抗氧化营养。如果已有慢性疾病，仍需正规治疗，不能指望一杯营养饮料来“从根本上”治病。

## 2. 沛源蛋白均衡素（MetX营养代谢调节剂）

**成分：**沛源蛋白均衡素是一种主打“改善新陈代谢”的营养代餐/粉剂。它采用**三种植物蛋白**作为核心：分别来自鹰嘴豆蛋白、含8S球蛋白的绿豆蛋白以及有机糙米蛋白<sup>6</sup>。这三种蛋白质组合提供**完整的9种必需氨基酸**，蛋白质含量高，旨在替代部分高碳水饮食，帮助平稳血糖。此外，沛源中特别添加了**新疆野生小苹果提取的苹果多酚**（富含酚类抗氧化剂）。苹果多酚据称可以**抑制脂肪酶活性，减少甘油三酯和脂肪吸收**，并有助于血糖血脂代谢健康<sup>6</sup>。

简单说，沛源的配方就是高蛋白+苹果多酚，辅以少量维生素、矿物质和膳食纤维（详细配方公司未完全公开，但主要成分如上）。

**宣传功效：**安利宣称这是首款整体代谢平衡管理产品，可以从源头改善“三大产能营养素”（糖、脂肪、蛋白质）的代谢紊乱。宣传中列举了一些惊人的数据：例如公司进行的动物实验显示，连续使用沛源核心成分4个月后，**体重下降5.9%，内脏脂肪减少40.4%，空腹血糖降低22.4%，甘油三酯降低29.4%，LDL胆固醇降低14.2%** <sup>7</sup> （注意这是动物实验结果，人群临床试验“同步开展中”，尚无公开发表的数据）。卖点总结就是：调节代谢，号称可以辅助降血糖、降血脂、降尿酸，控制体重，改善脂肪肝等，是各种「三高」（高血糖、高血脂、高血压）及代谢综合征人群的福音，甚至宣传为“从根源上实现标本兼治”。

**科学证据：**从配方来看，高植物蛋白加多酚抗氧化剂的组合对代谢健康确实有一定益处，但需要理性看待。首先，高质量蛋白质摄入对血糖控制的益处在于：蛋白质有较低的升糖指数，替代部分精制碳水后，可降低餐后血糖峰值，并提供更持久的饱腹感。这对于**2型糖尿病或代谢综合征患者**有帮助。举例来说，大豆等植物蛋白在临床试验中被证实可以轻度降低胆固醇 <sup>8</sup> （一项FDA汇总分析了50个试验，发现每天摄入大豆蛋白可使LDL胆固醇平均降低约5 mg/dL <sup>8</sup>），对心血管有小幅益处。鹰嘴豆和绿豆蛋白同属豆类，富含膳食纤维和植物营养，可能也有类似效果。另外，**绿豆**传统上被认为有降血脂、保肝作用。一些动物实验显示，用绿豆或其蛋白喂食高脂血症模型，可以降低血清胆固醇和甘油三酯 <sup>9</sup>。不过在人类中的数据还有限。

苹果多酚方面，**水果多酚对代谢健康的影响**有一定研究基础。苹果富含多种多酚（如黄酮醇、酚酸、原花青素等），具有抗氧化和轻微调节代谢的作用。一项系统综述分析了18项苹果及苹果制品的随机对照试验，发现每天吃苹果或苹果提取物对**降低胆固醇**有趋势性效果，在对照安慰剂的情况下，总胆固醇和LDL胆固醇降幅有统计学显著性（尤其在高胆固醇人群中效果更明显） <sup>10</sup>。不过幅度不大，约降低2~5 mg/dL左右，而且有趣的是还观察到HDL有轻微下降 <sup>10</sup>。对于**血糖**等其他代谢指标，大部分临床试验并未见明显改善 <sup>11</sup>。这说明苹果多酚主要还是对血脂有一些影响。另一方面，也有研究提示苹果多酚可能通过改善肠道菌群、抑制消化酶等途径，帮助减少高糖高脂饮食带来的体重增长 <sup>12</sup>（动物研究）以及降低人体内脏脂肪的生成。但这些作用在**人体大规模试验中**尚需进一步确认。

总的来说，沛源提供的优质植物蛋白能改善营养结构，对**血糖控制和减重**有辅助作用；其中的多酚抗氧化剂对降低血脂和改善代谢综合征风险因素有一定益处 <sup>10</sup>。但是，**它并不是“根治”糖尿病的药物**。目前尚无发表的临床试验证明单靠这款产品就能使糖尿病逆转或全面纠正代谢紊乱。真正管理“三高”还需要**健康饮食、运动减重和必要的药物治疗**。如果把沛源当作高蛋白营养补充，用它来替代部分精制主食，倒是可以起到帮助控制**血糖**和**体重**的效果。这其实和医生建议糖尿病患者“用豆制品、瘦肉替代部分主食”的原理类似，并非什么神奇的新科技。所以可以把它当作**膳食补充剂**来看待，而不要期望靠它**治愈糖尿病或高血脂**。目前看到的那些显著功效数据主要来自公司内部研究，缺乏独立的医学验证。

### 3. 大豆磷脂维生素E粉（“卵磷脂维E”）

**成分：**这款产品往往被昵称为“卵磷脂维E”，顾名思义主要成分就是**大豆卵磷脂**和**维生素E**，做成粉剂或咀嚼片。**卵磷脂**是从大豆中提取的磷脂类物质，富含磷脂酰胆碱等成分，是细胞膜的重要组成部分。大豆卵磷脂常用作食品乳化剂，有“血管清道夫”的美誉（这是民间说法）。**维生素E**则是一种脂溶性维生素，通常来源于植物油提取或人工合成，具有抗氧化作用。产品中可能还含少量辅料如大豆油粉等，但核心就是上述两种营养素。

**宣传功效：**妈妈转述的信息称其为“血管清道夫”，意思是清理血管中的油脂，让**高血压、高血脂**指标恢复正常。也就是说，这款卵磷脂维E粉被宣称能**降血脂、降胆固醇、预防动脉硬化**，从而改善心脑血管健康。有的宣传还延伸说对**脂肪肝**也有帮助。总之就是把它描述成能“吃掉血管里的油”的神奇保健品。

**科学证据：**我们来看卵磷脂和维生素E各自的作用依据。首先，**大豆卵磷脂**确实和脂质代谢有关。卵磷脂中的磷脂酰胆碱在消化道可促进脂肪乳化，据推测可能增加胆汁中胆固醇的排泄，减少肠道对胆固醇的吸收<sup>13</sup>。上世纪七八十年代就有一些小型临床研究报告，服用大剂量卵磷脂可降低高胆固醇血症患者的总胆固醇和LDL胆固醇<sup>13</sup>。例如1977年澳大利亚的一项研究给高胆固醇病人吃卵磷脂颗粒，发现总胆固醇显著下降<sup>13</sup>。还有动物实验在小型猪中证实，卵磷脂补充能够减少主动脉斑块的形成<sup>13</sup>。这些结果让人们认为卵磷脂可能有助于降低心血管风险。不过需要注意，这类研究样本小、年代久远，后来更严格的大型试验并不多见。卵磷脂毕竟不是药物，它的降脂效果相对温和，远不如他汀类等降脂药。对轻度高脂血症的人来说，作为辅助手段摄入卵磷脂也许有一定益处，但并不能靠它把严重偏高的胆固醇拉回正常。

再看**维生素E**。维E是一种抗氧化剂，理论上可以**保护血管内皮免受氧化损伤**。上世纪90年代，有学者推测高剂量维生素E补充也许能预防动脉粥样硬化。因此早期流行病学调查发现，膳食中维E摄入高的人群心脏病风险较低。然而，后来进行的多项**大型随机临床试验**给出了令人失望的结果——补充维生素E**并不能降低心血管事件发生率**<sup>14</sup>。著名的HOPE研究等都证实，在心血管高危人群中长期每日服用400 IU维E，对心梗、中风等发生率无显著影响<sup>14</sup>。有的研究甚至提示过量维E可能增加心衰风险，因此医学界目前不建议心血管病人额外大量补充维E，而提倡**食物中获取天然抗氧化剂更为稳妥**。

综合来说，这款“卵磷脂维E”补充剂提供了细胞膜所需的磷脂和**抗氧化维生素**，对身体是有好处的。卵磷脂有助于**乳化血脂、改善脂质代谢**，早期研究显示它**可能略微降低血液胆固醇**<sup>13</sup>。维生素E有助于**清除自由基、保护血管**，在营养不良或维E缺乏的人群中补充是必要的。不过，对于大多数日常饮食均衡的人，额外补充维E未被证明能进一步**减少心血管疾病**。“**血管清道夫**”这个说法比较夸张——服用卵磷脂不能像通下水道那样把动脉里的斑块直接溶解掉。降血脂、防动脉硬化还是以**饮食控制和必要时服药**为主。卵磷脂粉可以作为膳食的辅助，提供一些大豆磷脂营养，**但不能代替降压药、降脂药**来治疗高血压、高血脂。特别是指望它“清理”已经形成的动脉粥样硬化斑块是不现实的。所以爸妈如果食用这款产品，**心态上要当作保健食品**，不是灵药。不过适当摄入卵磷脂对肝脏和神经也有一定好处（卵磷脂含胆碱，有利于肝代谢），作为营养补充未尝不可，只是不要过度夸大疗效。

## 4. 倍立健多种营养片（复合维生素矿物质，Double X）

**成分：**“倍立健”实际上就是纽崔莱著名的**多种维生素矿物质复合片剂**，在国外叫“Double X”。它含有**12种维生素、10种矿物质**，再加上一些植物提取物（据说有6种植物浓缩精华，来源于水果蔬菜，如针叶樱桃、菠菜、紫胡萝卜、蓝莓等）。简单说，这是一款**高端复合维生素**，提供人体日需的大部分微量营养素和植物营养成分。宣传上说“双叉”有超过40种营养成分，能全面补充营养，填补饮食缺口。

**宣传功效：**倍立健被宣传为**增强免疫力、提高精力、强健骨骼**的保健品。具体说法如：“调节免疫，增加骨密度”“有病治病、没病强身”。因为里面有钙、维生素D和镁锌等矿物质，所以据称能强健骨骼、防止骨质疏松；有多种抗氧化维生素和植物精华，所以能提高免疫功能、减少生病；还有B族维生素提升能量代谢，让人精力旺盛等等。总之它被当作一个**全能型**的营养补充，号称适合中老年人日常保健。

**科学证据：**复合维生素矿物质补充剂在一般人群中的作用，是营养学一个长期研究的话题。对于膳食不均衡、某些微量营养摄入不足的人来说，每天补充复合维生素确实能**改善体内营养状况**，从而带来一些健康益处。例如，有研究在俄罗斯进行了一项随机双盲安慰剂对照试验，让40-70岁的成年人每日服用Nutrilite Double X复合营养素，为期8周<sup>15 16</sup>。结果发现，与安慰剂组相比，服用Double X的人**血液中维生素C、叶酸等水平显著提高**，体内槲皮素（来源于植物提取的抗氧化物）浓度上升<sup>17</sup>；并且一些反映心血管健康的指标有所改善——例如**同型半胱氨酸**（一种与心脏病风险相关的氨基酸）降低了约4 μmol/L，**谷胱甘肽转移酶（GGT）**水平也有小幅下降<sup>18</sup>。这些变化表明，持续补充复合维生素矿物质可以**纠正亚临床的维营养素缺乏**，降低某些疾病风险因子<sup>16</sup>。另外，一些观察研究和小型试验也提示，老年人补充多种维生素后**免疫细胞功能有所增强**，感染率可能降低，但结果尚不一致。

需要强调的是，复合营养片不是药。它的主要作用是“补足营养”，而不是直接治疗某种疾病。对于营养不良导致的免疫低下，补上营养后免疫力自然会提高，但如果本身营养状态良好，额外补充未必让一个健康人“更加强壮”。倍立健中提到的“增加骨密度”主要是因为含有维生素D和少量矿物质。维生素D确实有助于钙吸收、预防骨质疏松，但Double X里的钙含量并不高（因为安利另有专门的钙片，第6种产品），所以把它当作主力补钙是不够的。如果膳食中缺乏某些维生素矿物，服用倍立健可以改善精力和免疫（比如缺B族的人补充后不再容易疲倦）。一项对老年人认知的研究发现，每日复合维生素可能在一定程度上减缓认知衰退，但证据还需要更多验证。

总的来说，倍立健这样的复合营养补充剂可以作为膳食的有益补充。对于饮食不均衡、挑食或消化吸收不好的人群，它有助于提供全面的维生素和矿物质，让身体“底子”更好，从而支持免疫系统和骨骼肌肉健康。上述临床试验也证明了营养状况的改善<sup>16</sup>。但是要明白：它并不是用来治病的。如果有明确的疾病（比如骨质疏松、贫血、免疫缺陷等），还是需要针对性的药物和治疗手段。把复合维生素当做一种保险，在不能保证三餐均衡时服用是合理的。但宣传中那种“包治百病、延年益寿”的说法是不科学的。任何保健品都不能替代健康的生活方式和必要的医学治疗。

## 5. 健络精华（关节健康配方）

**成分：**健络精华是针对关节保健的产品。它的核心成分是氨基葡萄糖（葡萄糖胺），每2粒含葡萄糖胺盐酸盐1500 mg<sup>19</sup>。葡萄糖胺是人体软骨基质和关节滑液的天然成分，常用于保健品或药物来保护关节、修复软骨。很多关节类保健品也会添加软骨素（硫酸软骨素），但从资料看安利中国的版本是否含软骨素不确定（有说是含，可参考包装说明）。此外，健络精华中还含有多种植物提取物来辅助关节健康，例如：乳香提取物（印度乳香，传统草药用于缓解关节炎痛）、菠萝酵素提取物（即菠萝蛋白酶，抗炎消肿的酶）、柑橘生物类黄酮（抗氧化）、针叶樱桃浓缩物（含天然维生素C，促进胶原生成）等<sup>20</sup>。这些成分组合旨在减轻关节炎症，促进软骨修复。

**宣传功效：**据介绍，健络精华可以“补充关节润滑液，促进软骨再生”，被称为“关节的保护神”。适合中老年人、运动量大的人，用来减轻关节疼痛、增强关节灵活度。很多宣传把它视为骨关节炎（俗称退行性关节炎、关节老化）患者的福音，说长期服用能让关节“不再疼痛难忍”，甚至逆转软骨磨损。妈妈提到她膝盖扭伤后在吃这个，希望能缓解关节问题。

**科学证据：**健络精华的主角葡萄糖胺其实是医学界研究相当多的一个补充剂。在欧美，葡萄糖胺（常和软骨素一起）被广泛用于骨关节炎（尤其膝关节炎）的辅助治疗。大量临床试验和综述表明：对于膝骨关节炎患者，葡萄糖胺长期服用可比安慰剂略微减轻关节疼痛、改善关节功能<sup>21</sup>。例如一篇系统性回顾总结，服用每日1500 mg葡萄糖胺硫酸盐在缓解膝关节疼痛方面比吃安慰剂效果更好，且耐受性良好<sup>21</sup>。一些三年以上的长期研究甚至发现，持续服用葡萄糖胺可能减缓膝关节软骨的退化，在X光下表现为关节间隙变窄速度下降。这提示葡萄糖胺有一定保护软骨的作用。不过，并非所有试验都得到一致结果，有些研究未发现显著益处。因此主流医学观点认为：葡萄糖胺对骨关节炎有效程度有限，但由于副作用小，可以尝试用来减轻症状<sup>21</sup>。

健络精华配方中加入的乳香提取物（Boswellia）和菠萝蛋白酶也有一定依据。乳香酸被证明具有抗炎镇痛作用，一些小型RCT显示乳香提取物能减少关节炎患者的疼痛和僵硬。菠萝蛋白酶则是消炎酶，可能帮助减轻软组织肿胀，常用于运动损伤后的消肿辅助。此外维生素C等成分帮助胶原生成，对软骨修复有益。所以这个产品的组合思路是合理的：既给关节提供原料（葡萄糖胺是合成软骨基质的原料），又提供抗炎止痛的草本，再加上抗氧化营养素保护关节。

但是需要注意几点：第一，见效需时。葡萄糖胺不像止痛药，往往要坚持连续服用数周才能逐渐感受到疼痛和活动度的改善<sup>21</sup>。急性扭伤时吃葡萄糖胺，并不能立刻缓解疼痛。急性损伤更需要休息、冰敷和消炎止痛药的处理。第二，效果因人而异。有相当一部分骨关节炎患者服用葡萄糖胺后感觉疼痛缓解，但也有部分人感觉不明显。如果

关节疼痛严重，单靠保健品可能不够，需要配合正规治疗（如物理治疗、关节注射等）。第三，**预防胜于治疗**。中老年人适当补充葡萄糖胺，可以作为保健措施**延缓关节老化**，但并不能保证就不发生关节疾病。保持适度运动、控制体重，对关节健康同样重要。

简而言之，健络精华中的葡萄糖胺确实是公认**对骨关节炎有益的补充剂，在缓解疼痛、保护软骨方面有一定科学依据**<sup>21</sup>。只是它的作用**比较温和**，需要长期坚持，而且无法彻底治愈已经存在的严重关节病变。如果爸妈平时膝关节有点疼、蹲起不利索，适当服用葡萄糖胺可能有帮助，起到润滑关节、减轻不适的作用。但要是指望它**根本性地重建软骨**，或者治好急性关节损伤，那就不现实了。总之可以作为**保健调理手段**，坚持几个月看看关节灵活度是否改善。如果效果不明显，也不必强求，更不能因此延误了必要的关节治疗。

## 6. 钙镁锰锌铜维生素D片（矿物质钙片）

**成分**：这一长串名字其实就是说明主要含有**钙、镁、锰、锌、铜**五种矿物质元素，另外加上**维生素D**。它本质上是一种**钙片**，增强骨骼的。配方中除了钙以外，加了镁和微量元素锰、锌、铜，是因为骨骼代谢不仅需要钙质，也需要这些元素参与（如锰是软骨生成酶的辅因子，铜参与胶原交联，锌参与骨形成）。维生素D则是帮助钙吸收和利用的关键维生素。安利的这款钙片据说钙源来自于天然矿物或海藻等，有机结合，更易吸收（具体来源未核实，但很多钙片宣传类似）。总之，它提供了一组**促进骨健康**的营养素组合。

**宣传功效**：主要就是**补钙强骨**。据称长期服用可以增加骨密度，预防骨质疏松。对于中老年人特别是更年期女性，补充**钙+D**能降低骨折风险。还可能有改善抽筋（缺钙会小腿抽筋）等作用。因为含有其他矿物质，也宣传对一般性的**微量元素补充**、提高体质有好处。但核心卖点还是“**补钙=预防骨质疏松**”。

**科学证据**：补钙对骨骼健康的重要性是毋庸置疑的。我们人体的骨量在30岁左右达到峰值，之后会缓慢流失。尤其女性绝经后，失去雌激素保护，骨钙流失加速，易发生骨质疏松。**充足的钙和维生素D摄入**是预防骨质疏松的基本策略。大量研究包括随机对照试验都证明，在缺钙人群中补充钙剂+D能够**减少骨丢失、提高骨密度**，进而降低老年人骨折发生率<sup>22</sup>。一项由美国骨质疏松基金会支持的Meta分析汇总了8项试验近3万名老人数据，结果显示补充**钙+D**可以使所有骨折风险降低约15%，髋骨骨折风险降低约30%<sup>22</sup>。这个幅度相当可观，说明在缺乏的情况下补充这些营养对骨骼有明确益处。当然，如果一个人从膳食中已经充分摄入了钙（如奶制品丰富）和维D（如经常晒太阳或饮食富含），那么额外补充的边际作用就不明显。对于普遍存在**饮食钙摄入不足**的中国老人来说，每日适量的钙片和维D是推荐的。

至于镁、锰、锌、铜等微量元素，它们在骨骼中的作用虽然重要但需要量很少，一般正常饮食即可满足。如果膳食结构单一，也可能缺乏。把它们和钙、维D放一起，可以**一并补充骨代谢所需的辅助因子**，算是锦上添花。没有特别的临床试验证明补充这些微量元素本身能增加多少骨密度，但**综合补充**肯定比只补钙不吃别的要好（避免矿物失衡）。

因此，这款钙镁片对中老年人特别是有骨质疏松风险的人（比如妈妈辈女性、老爸如果年纪大也一样）是有实际好处的：提供每天几百毫克元素钙，加上维D促进吸收，从而**维护骨骼硬度**，减少骨量流失。它不能“治愈”骨质疏松（严重时还需要药物治疗如双膦酸盐等），但**基础补充**是任何治疗的前提。对于年轻人而言，除非饮食严重缺乏钙/D，一般通过牛奶阳光就够了，不一定需要额外钙片。

需要提醒的是，**补钙贵在坚持，并且最好结合运动**（尤其阻力运动能刺激骨骼强化）。单靠吃钙片而生活方式不改变，效果也有限。另外一次不要摄入过高剂量，按照说明服用即可，过量钙可能导致泌尿结石等风险。总的来说，**科学补钙有益无害**，尤其对上了年纪骨质变脆的人，是非常重要的预防措施之一<sup>22</sup>。

## 总结：

以上逐一分析了安利纽崔莱这六种保健产品，可以看到它们大多由**营养素或草本提取物**组成，各自针对不同的健康需求：抗氧化抗衰老、改善代谢、降血脂护心、补充全面营养、养护关节、补钙强骨。**适度补充**这些营养，对身体确实有**一定好处**，很多也有**科学研究支持**（例如葡萄糖胺护关节<sup>21</sup>、钙+D防骨松<sup>22</sup>等）。但是，需要强调一个原则：**保健品不是药物，不能代替治疗，更谈不上“治病”**<sup>23</sup>。我们从科研证据中看到，这些产品充其量是**锦上添花**——在营养不足或某些慢性风险因素上提供改善。例如有高血脂的人，卵磷脂可能稍微降一点胆固醇，但不能替代他汀药物的效果；有膝关节炎的人，葡萄糖胺能减轻部分疼痛，但严重时该打针还得打针。国家法规也明确规定，**保健食品不能宣传防病治病功能**，包装上必须标明“本品不能代替药物”<sup>23</sup>。所以我们要理性看待商家的宣传。

对爸妈来说，我的建议是：如果经济条件允许、又觉得吃了心里踏实，这些保健品**适当吃一点未尝不可**，毕竟它们提供的营养成分大多安全，有一定益处（至少补充维生素矿物质、抗氧化剂等）。但一定不要**过度迷信**，也不要因为吃了保健品就**放松了对饮食和疾病的管理**。真正的健康还是要靠**均衡饮食+良好生活方式**打基础。保健品只能是辅助和补充，**不能包治百病，更不能延年益寿**<sup>24</sup>。如果有明确的健康问题（比如糖尿病、冠心病、关节炎等等），一定要按照医生的建议正规治疗，保健品可以作为辅助调理，但不能把希望全寄托在它上面，以免**耽误最佳治疗时机**<sup>25 26</sup>。总而言之，明白了这些产品“是什么、能做什么，不能做什么”之后，再根据自身需要选择，就能既安心又理性地保健。祝爸妈身体健康！

## 参考文献：

1. Isakov VA, et al. *Nutrients*. 2018 – 8周随机对照试验发现，每日服用多种维生素矿物质补充剂可提高血液维生素水平，降低同型半胱氨酸等心血管风险指标<sup>16</sup>。
2. Simons LA, et al. *Aust NZ J Med*. 1977 – 早期研究显示，高胆固醇患者口服卵磷脂可降低总胆固醇和LDL，提示卵磷脂可能有助降脂<sup>13</sup>。
3. 嘉兴等. 营养学报 – 综合分析指出，葡萄糖胺比安慰剂更有效缓解骨关节炎疼痛，长期服用安全性良好<sup>21</sup>。
4. Weaver CM, et al. *Osteoporos Int*. 2016 – 国家骨质疏松基金会Meta分析表明，钙联合维生素D补充可使老年人骨折风险降低15%~30%，支持补钙作为骨质疏松预防措施<sup>22</sup>。
5. Frontiers in Pharmacology, 2020 – 综述铁皮石斛功效的现代研究，证实其具有抗氧化、免疫调节、降血糖血脂等多重作用<sup>2</sup>。
6. Cheng HM, et al. *Plant Foods Hum Nutr*. 2014 – 人群试验显示，6周野樱莓（黑果花楸）提取物补充显著降低高血压患者的血压，有益心血管健康<sup>3</sup>。
7. Akhtar MF, et al. *Food Sci Nutr*. 2020 – 临床对照试验表明，印度醋栗（余甘子）提取物12周可降低血胆固醇和甘油三酯水平，提高HDL，改善血脂状况<sup>4</sup>。
8. Sahebkar A, et al. *Pharmacol Res*. 2017 – 系统评价8项RCT发现，石榴汁摄入能显著降低收缩压和舒张压，证明石榴多酚对血压有积极影响<sup>5</sup>。

9. Kim SJ, et al. *Front Nutr.* 2022 – 系统评价18项RCT指出，苹果及其制品摄入可带来总胆固醇和LDL的下降趋势，对高胆固醇个体效果更明显，提示苹果多酚有助心代谢健康<sup>10</sup>。

10. 中国国家市场监管总局 - 《保健食品标识规定》要求保健品不得宣称防治疾病，必须标注“本品不能代替药物”，提醒消费者理性对待<sup>23</sup>。

---

① 紐崔萊™基源欣活飲品 | 功能保健 | 紐崔萊 | 香港安利網上購物

<https://amshop.amway.com.hk/%E7%B4%90%E5%B4%94%E8%90%8A-%E5%8A%9F%E8%83%BD%E4%BF%9D%E5%81%A5-%E7%B4%90%E5%B4%94%E8%90%8A%E2%84%A2%E5%9F%BA%E6%BA%90%E6%AC%A3%E6%B4%BB%E9%A3%B2%E5%93%81/p/3311>

② The therapeutic effects of dendrobium officinale polysaccharides on ...

<https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2025.1683752/full>

③ Daily supplementation with aronia melanocarpa (chokeberry ...

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32794414/>

④ A comparative clinical study of hypolipidemic efficacy of Amla ... - NIH

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3326920/>

⑤ Just how healthy are pomegranates? - American Heart Association

<https://www.heart.org/en/news/2021/09/09/just-how-healthy-are-pomegranates>

⑥ ⑦ 纽崔莱沛源蛋白调衡素\_安利（中国）日用品有限公司\_Wow Food\_FBIF Wow Food Awards-FBIF Wow食品创新奖

<https://www.foodtalks.cn/fbifwowfoodawards/gallery/wowfood/detail/6811>

⑧ A Meta-Analysis of 46 Studies Identified by the FDA Demonstrates ...

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002231662166344>

⑨ Mung Bean Decreases Plasma Cholesterol by Up-regulation of ...

[https://www.researchgate.net/publication/260378957\\_Mung\\_Bean\\_Decreases\\_Plasma\\_Cholesterol\\_by\\_Up-regulation\\_of\\_CYP7A1](https://www.researchgate.net/publication/260378957_Mung_Bean_Decreases_Plasma_Cholesterol_by_Up-regulation_of_CYP7A1)

⑩ ⑪ Frontiers | Metabolic and Cardiovascular Benefits of Apple and Apple-Derived Products: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

<https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.766155/full>

⑫ Apple Polyphenols Extracts Ameliorate High Carbohydrate Diet ...

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34935369/>

⑬ Effect of soy lecithin on fatigue and menopausal symptoms in middle-aged women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study | Nutrition Journal | Full Text

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0314-5>

⑭ Vitamin E Supplementation in the Prevention of Coronary Heart ...

<https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196%2811%2962503-2/fulltext>

⑮ ⑯ ⑰ ⑱ (PDF) Effects of Multivitamin, Multimineral and Phytonutrient Supplementation on Nutrient Status and Biomarker Double Blind, Placebo Controlled Study

[https://www.researchgate.net/publication/322707969\\_Effects\\_of\\_Multivitamin\\_Multimineral\\_and\\_Phytonutrient\\_Supplementation\\_on\\_Nutrient\\_Status\\_and\\_Biomarkers\\_of\\_Heart\\_Health\\_Risk\\_in\\_a](https://www.researchgate.net/publication/322707969_Effects_of_Multivitamin_Multimineral_and_Phytonutrient_Supplementation_on_Nutrient_Status_and_Biomarkers_of_Heart_Health_Risk_in_a)

⑯ Nutrilite 紐崔萊健絡精華120粒(不包郵)

<https://www.carousell.com.hk/p/nutrilite-%E7%B4%90%E5%B4%94%E8%90%8A-%E5%81%A5%E7%B5%A1%E7%B2%BE%E8%8F%AF-120%E7%B2%92-%E4%B8%8D%E5%8C%85%E9%83%B5-1184001446/?srsltid=AfmB0ooQk3zPyFOE38thspIjasPG-x5kBHWNieB5unjbj9VDAdIDrjPAn>

⑰ 提升抗氧化能力。亮点三纽崔莱®健络精华 - Facebook

<https://www.facebook.com/groups/278911192287812/posts/548398515339077/>

⑱ Effectiveness and Safety of Glucosamine in Osteoarthritis: A Systematic Review

<https://www.mdpi.com/2226-4787/11/4/117>

⑲ 198\_2015\_3386\_Article 1..10

<http://www.bonehealthandosteoporosis.org/wp-content/uploads/2017/10/Calcium-plus-vitamin-D-supplementation-and-risk-of-fractures-An-updated-meta-analysis-from-the-National-Osteoporosis-Foundation.pdf>

⑳ ㉑ ㉒ 文章详情 | 保健品没啥坏处，吃了说不定还有用？事实并非如此

<https://m.dxy.com/article/8842>

㉓ ㉔ ㉕ 澳研究认为膳食补充剂等不能随便服用 - 新华网

[http://www.xinhuanet.com/2021-08/04/c\\_1127729069.htm](http://www.xinhuanet.com/2021-08/04/c_1127729069.htm)