



①可供人食用或饮用；②无毒、无害，即各种原料及其产品必须符合食品卫生要求，对人体不产生任何急性、亚急性及慢性危害；③至少包含一种营养素；④具有相应的色、香、味、形等感官性状等。

（2）保健食品一定不是普通意义上的食品。保健食品必须具备至少一种可被整体实验所验证的特定而确定的保健功能，并以此与普通食品区分开。这其中包含两层基本含义：①这种特定保健功效在管理上可以作为食品的功能被受理；②这种保健功能必须是明确、具体和有针对性的。更需要被强调的是，这种保健功效不仅要基于有科学依据的配方及用量，还必须明确其功效成分，更要经科学验证证实有效。任何单纯基于所谓“理论推导”而未经科学验证的“功效”是不能被接受的。

（3）保健食品必须与药品区分开。保健食品对人体的保健作用，应定位于“调理”和“预防”，而非“治疗”，这一点与药品存在根本性的不同。虽然，保健食品并非不能应用于疾病群体，但其非治疗的辅助调理的作用并不因此而改变。任何采用保健品替代药物治疗的做法均可认为是一种可导致严重后果的危险行为而被禁止。

（4）保健食品的应用范围远远小于一般意义上的普通食品。保健食品的应用对象是某特定人群而非全体人群。这当然不排除某些保健食品可能拥有较为广泛的应用群体，但可以肯定地说，适宜于全体人群的保健食品是不存在的。

相关链接

走出与保健食品相关的几个误区

误区1：“用保健食品替代正规的治疗药品”，结果不但会延误治疗，甚至还会导致病情恶化。

误区2：“用保健食品替代一般食品”，结果却导致能量及营养