附件3

保健食品消费提示

一、认清保健食品标志。保健食品产品外包装上有蓝色草帽样标志，标志下方为批准文号和批准部门。目前市场上存在卫生部、国家食品药品监督管理局和国家食品药品监督管理总局批准的保健食品产品。卫生部批准的国产保健食品批准文号为“卫食健字+(年代号)+顺序号”，进口保健食品为“卫进食健字+(年代号)+顺序号”或“卫食健进字+(年代号)+顺序号”；国家食品药品监督管理局和国家食品药品监督管理总局批准的国产保健食品批准文号为“国食健字G+4位年代号+4位顺序号”，进口保健食品为“国食健字J+4位年代号+4位顺序号”。每个保健食品批准文号只能对应一个产品，如果消费者在市场上发现一个批准文号对应多个产品的情况，务必谨慎。认清保健食品的法定标志，是正确选购保健食品的重要环节。

二、仔细阅读保健食品标签说明书。保健食品标签和说明书包含了产品的原辅料、功效成分或者标志性成分及含量、保健功能、适宜人群、不适宜人群、食用方法及食用量、注意事项、保质期、产品注册和生产等相关信息。消费者应根据产品声称的保健功能，结合自己的身体健康状况，有针对性地选择保健食品，尤其是老年体弱者、慢性病患者、儿童及青少年、孕妇等特定人群，在选择保健食品时要谨慎。任何保健食品都有一定的适宜人群，有的还标注不适宜人群，消费者在选择时应该也必须加以注意。

三、选择正规销售渠道购买保健食品。消费者若需购买保健食品，应到信誉好、证照齐全的正规销售场所购买。购买时除要认准保健食品标志和批准文号外，还要仔细察看包装上厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期限等，并妥善保管购物发票和相关凭证。不要盲目参加任何以产品销售为目的的健康知识讲座、专家报告等；不要盲目通过会议销售、电话销售、免费试用等活动购买保健食品；不要购买无保健食品标识的非法保健食品。

四、保健食品不能代替药品。保健食品不是药品，不能替代药品，用来治疗疾病，以免延误病情。

如果发现违法生产经营保健食品的，消费者可及时向当地市场监督管理部门举报(投诉举报电话：12315)。