

10. Не тратьте большие деньги на оздоровительные добавки, лечебные пасты и общеукрепляющие средства для «оздоровления организма»

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность С · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская свёрка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Поливитамины, рыбий жир, витамин D — эти распространённые компоненты уже разобраны один за другим в первых шести пунктах этого раздела. Ни для одного не обнаружено пользы. Надпись на упаковке «Оздоровительные пищевые продукты не являются лекарствами и не могут заменять лекарства при лечении заболеваний» обязательна по требованию китайского ведомства, которое регулирует такие продукты. Чаще всего эти деньги тратят на подарки родителям, которые приносят им в гости. В самом желании позаботиться нет ничего плохого, просто подарок выбран неудачно.

Россия. В России БАД относятся к пищевой продукции, а не к лекарствам. Они считаются специализированной пищевой продукцией и подлежат государственной регистрации. Продавать их можно только через аптеки или специализированные отделы магазинов.

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких сотен до сумм свыше 10000 юаней. В подарочной упаковке цена часто вырастает в несколько раз.

Россия. Цены и расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Вы получаете возможность сберечь эти деньги.

Причины приведены в первых 6 пунктах этого раздела: для самых распространённых компонентов оздоровительных добавок — поливитаминов, рыбьего жира, витамина D, антиоксидантов, глюкозамина, витамина С — в рандомизированных контролируемых испытаниях не обнаружено ожидаемой пользы. Цифры по каждому из них приведены в поле «Выгода» тех 6 пунктов. Требования регулятора лишь определяют, что можно заявлять о продукте. Их нельзя считать доказательством его бесполезности. Главное государственное управление по регулированию рынка (国家市场监督管理总局) требует, чтобы на лицевой стороне упаковки оздоровительных пищевых продуктов не менее 20% площади занимала надпись: «Оздоровительные пищевые продукты не являются лекарствами и не могут заменять лекарства при лечении заболеваний». То же требование строго ограничивает назначение таких продуктов следующим: «дополнение рациона питательными веществами, поддержание и улучшение состояния здоровья организма либо снижение факторов риска возникновения заболеваний». Покупка кажется оправданной, потому что слова «не лечит болезни, а лишь оздоравливает» при любом толковании нельзя назвать ошибочными, и никто не может доказать, что это неправда. К тому же, когда эти деньги тратят на подарок, опираются на личные отношения, а не на доказательства

Россия. Данные о пользе, экономии или лечебном эффекте в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Вывод — «нет подтверждающих доказательств», а не «неэффективность уже доказана», поэтому присвоен только уровень C. Если состав продукта указан ясно, проверьте соответствующие исследования в первых шести пунктах этого раздела — о поливитаминах, рыбьем жире, витамине D, антиоксидантах, глюкозамине и витамине С. Людям с установленным дефицитом питательных веществ и тем, кто сейчас лечится, нужно следовать указаниям врача. Отвергнуть нужно продукт, а не желание позаботиться. Если пожилой человек сам купил продукт и уже принимает его, то, пока он не заменяет им принимаемые лекарства и продукт не вызывает проблем, незачем приходить к

нему и затевать этот спор. Важнее организовать необходимые прививки и обследования для раннего выявления заболеваний. Те же деньги можно потратить на следующее — источник для каждого пункта можно найти в книге. Сопроводите пожилого человека на ежегодную прививку от гриппа, см. раздел 1, пункт 20. О прививке от опоясывающего лишая после 50 лет см. раздел 1, пункт 21. О прививке от пневмококковой инфекции для людей от 65 лет см. раздел 1, пункт 22. Купите тонометр, следите, чтобы он принимал препараты для снижения давления в полном объёме по назначению врача и снизил давление до целевого уровня, см. раздел 1, пункт 7. Переоборудуйте ванную и лестницу дома, помогайте ему тренировать равновесие и силу ног, см. раздел 1, пункт 13. Когда он достигнет возраста, в котором положено обследование для раннего выявления рака, сопроводите его на такое обследование, см. раздел 1, пункты с 17 по 19. Если пожилой человек уже долгое время прикован к постели, о профилактике пролежней и страховании долговременного ухода в Китае см. раздел 17, пункты 7, 8. Если хочется принести что-то в подарок, выберите фрукты, рис, муку или то, что он любит есть: это практичнее лечебных паст. Действительно нужно останавливать в двух случаях: когда предлагают сначала внести деньги в инвестиционную схему обеспечения старости и когда продукт заменит лекарства, см. раздел 17, пункт 5

Россия. В источниках указаны только статус БАД, требование государственной регистрации и разрешённые места продажи.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家市场监督管理总局 (2019). 市场监管总局就《保健食品标注警示用语指南》和《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》有关情况举办专题新闻发布会.
www.samr.gov.cn/tssps/sjdt/tpxw/art/2023/art_4b658b824b1b4b0ba57c09...

Россия — источники

1. О регистрации биологически активных добавок (БАД) к пище. Проверено 07.10.2026.
www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=...
2. Вопрос: Подлежат ли государственной регистрации.... Проверено 07.10.2026.
02.rosпотребнадзор.ru/content/174/35056