TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Sử dụng thực phẩm chức năng hiệu quả: Hiểu đúng để bảo vệ sức khỏe

07:54 27/10/2025

Cùng với xu hướng chăm sóc sức khỏe chủ động, thực phẩm chức năng (TPCN) ngày càng trở thành lựa chọn phổ biến của nhiều gia đình Việt Nam. Theo các chuyên gia y tế, để đạt hiệu quả, người tiêu dùng cần hiểu đúng về TPCN, lựa chọn sản phẩm có nguồn gốc, chứng nhận rõ ràng từ các cơ sở uy tín.

Trước đây, đa phần người dân chỉ quan tâm chữa bệnh khi mắc bệnh. Nay, nhận thức đã chuyển sang phòng bệnh từ sớm, nhu cầu sử dụng vitamin, khoáng chất, các sản phẩm tăng cường miễn dịch tăng mạnh, phản ánh xu hướng chăm sóc sức khỏe toàn diện.



Lực lượng chức năng kiểm tra, thu giữ số lượng lớn thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc

PGS.TS.DS Nguyễn Tuấn Dũng – nguyên Trưởng Bộ môn Dược lâm sàng, Đại học Y Dược TP.HCM, cho biết: TPCN là sản phẩm bổ sung chế độ ăn uống, chứa vitamin, khoáng chất, enzyme, lợi khuẩn… giúp duy trì, tăng cường chức năng cơ thể. Khi dùng đúng loại, đúng liều, đúng thời điểm, TPCN có thể hỗ trợ phòng bệnh và cải thiện chất lượng cuộc sống.

BSCKII Đào Trọng Thành cho biết, TPCN là “cầu nối” giữa thực phẩm và thuốc điều trị, hỗ trợ các quá trình sinh lý và chuyển hóa, giúp cải thiện thể trạng nếu sử dụng hợp lý.

Tuy nhiên, việc sử dụng TPCN không đúng cách – nghe theo quảng cáo hoặc thông tin không chính thống có thể gây tác dụng ngược. Các chuyên gia khuyến cáo, người dân chỉ dùng sản phẩm có nguồn gốc rõ ràng, được cấp phép lưu hành bởi Bộ Y tế, và tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ trước khi sử dụng.

Bác sĩ cũng khuyên người tiêu dùng chỉ nên sử dụng sản phẩm có nguồn gốc rõ ràng, được cấp phép lưu hành bởi Cục Quản lý Dược hoặc Cục An toàn thực phẩm (Bộ Y tế); nên tham khảo ý kiến bác sĩ, dược sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thuốc hay thực phẩm chức năng nào. Sản phẩm thật không cần "thần thánh hoá" công dụng, sản phẩm an toàn không bán dễ dãi và sản phẩm đáng tin phải có chứng nhận và nguồn gốc rõ ràng.

Người dân cần chọn cơ sở uy tín, đầu tư nghiêm túc, có địa chỉ và thương hiệu rõ ràng. Tránh mua tại các điểm bán dạo, bày hàng lề đường, bởi khi có vấn đề xảy ra, rủi ro sẽ rất cao. Ngược lại, các đơn vị được cấp phép sẽ đảm bảo chất lượng sản phẩm và trách nhiệm với người tiêu dùng.

Việc hiểu đúng để dùng đúng TPCN không chỉ giúp phòng bệnh, nâng cao sức khỏe mà còn bảo vệ người tiêu dùng trước các sản phẩm không an toàn.

Nam Sơn (t/h)