

GIỚI THIỆU: SÁCH THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Nhà xuất bản Y học – 2017

Kính gửi: Các doanh nghiệp, đơn vị, quý khách hàng

Sách “*Thực phẩm chức năng*” do Nhà xuất bản y học xuất bản, được tái bản có bổ sung, cập nhật toàn diện các thông tin chuyên ngành trên thế giới, do các chuyên gia hàng đầu về TPCN ở Việt Nam từ Hiệp hội TPCN Việt Nam, Cục ATTP, các Viện và Trường Đại học biên soạn.

Sách dày 1.147 trang, đóng bìa cứng, in màu, đạt tiêu chuẩn sách quốc tế, gồm 11 chương:

Chương 1: SỨC KHỎE VÀ GIÁ TRỊ CỦA SỨC KHỎE.

I. Định nghĩa về sức khỏe.

1. Định nghĩa của WHO.
2. Định nghĩa của Thực phẩm chức năng học.
3. Sức khỏe sung mãn.
4. Biện pháp đảm bảo sức khỏe sung mãn.

II. Giá trị của sức khỏe.

III. Thực hành tốt giữ gìn sức khỏe.

Chương 2: CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE

I. Những yếu tố ảnh hưởng sức khỏe

II. Những thay đổi cơ bản trong thời kỳ CNH – Đô thị hóa ảnh hưởng tới sức khỏe.

III. Sáu đặc điểm tiêu dùng TP thời kỳ CNH – Đô thị hóa ảnh hưởng tới sức khỏe.

Chương 3: CÁC NGUY CƠ VỀ CƠN THỦY TRIỀU DỊCH BỆNH MẠN TÍNH KHÔNG LÂY VÀ VACCINE DỰ PHÒNG.

I. Các nguy cơ về cơn thủy triều dịch bệnh mạn tính:

1. Về khẩu phần ăn
 - 1.1. Thiếu hụt các vitamin
 - 1.2. Thiếu hụt các chất khoáng
 - 1.3. Thiếu hụt các hoạt chất sinh học
 - 1.4. Thiếu các chất chống oxy hóa (AO)
 - 1.5. Thiếu hụt các chất xơ
2. Ít vận động thể lực
3. Stress

II. Cơn thủy triều dịch bệnh mạn tính không lây.

1. Hệ lụy của những thay đổi trong thời kỳ công nghiệp hóa, đô thị hóa.
2. Bức tranh về cơn thủy triều dịch bệnh mạn tính.

III. Thực phẩm chức năng “Vaccine” dự phòng bệnh mạn tính không lây.

Chương 4: ĐỊNH NGHĨA, CÔNG BỐ, PHÂN LOẠI, PHÂN BIỆT VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

I. Định nghĩa, đặc điểm và thuật ngữ liên quan.

1. Định nghĩa TPCN.
2. Tiêu chuẩn và thành phần TPCN.
3. Thuật ngữ liên quan.

II. Công bố của TPCN:

1. Những công bố bị cấm.
2. Phân loại công bố.
3. Điều kiện của công bố sức khỏe.
4. Tiêu chuẩn cho sự chứng minh của công bố sức khỏe.

5. Tiến trình chứng minh cho công bố sức khỏe.	70
6. Xem xét cân nhắc bằng chứng.	72
III. Phân loại TPCN:	72
1. Phân loại chung về thực phẩm.	72
2. Phân loại theo công bố:	72
2.1. Công bố dinh dưỡng:	72
2.2. Công bố về sức khỏe:	72
3. Phân loại theo phương thức chế biến.	73
4. Phân loại theo dạng sản phẩm.	73
5. Phân loại theo chức năng tác dụng.	74
6. Phân loại theo phương thức quản lý.	74
7. Phân loại theo Nhật Bản.	78
IV. Phân biệt TPCN với thực phẩm truyền thống và thuốc.	78
1. Phân biệt TPCN và thực phẩm truyền thống.	79
2. Phân biệt TPCN và thuốc.	81
3. Phân biệt TPCN, TP truyền thống và TP tăng cường.	81
V. Lịch sử phát triển TPCN	86
Chương 5: TÁC DỤNG CỦA THỰC PHẨM CHỨC NĂNG	86
I. Tác dụng chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ	86
1. Khái niệm	91
2. Biểu hiện của lão hóa.	91
3. Cơ chế của lão hóa.	92
3.1. Học thuyết chương trình hóa.	94
3.2. Học thuyết gốc tự do	96
3.3. Học thuyết Glycosyl – hóa.	101
4. Các chất chống oxy hóa	101
II. Tác dụng tạo sức khỏe sung mãn của Thực phẩm chức năng	102
1. Khái niệm.	105
2. Cơ chế tác dụng của TPCN tạo sức khỏe sung mãn.	105
III. Tác dụng tăng sức đề kháng	105
1. Khái niệm.	107
2. Các nguy cơ suy giảm sức đề kháng.	110
3. TPCN tăng sức đề kháng.	110
IV. Thực phẩm chức năng hỗ trợ làm đẹp con người	111
1. Đặt vấn đề.	112
2. TPCN hỗ trợ làm đẹp con người.	115
3. TPCN hỗ trợ làm đẹp da và phòng chống các bệnh về da.	115
V. Thực phẩm chức năng hỗ trợ điều trị bệnh tật	116
1. Đặt vấn đề.	119
2. Cơ chế hỗ trợ điều trị của TPCN.	120
3. Lợi ích của TPCN trong điều trị.	127
4. Một số ví dụ về TPCN hỗ trợ điều trị.	127
5. Kiến nghị.	130
VI. Thực phẩm chức năng hỗ trợ phát triển kinh tế - xã hội, xóa đói giảm nghèo	130
Chương 6: THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VỚI CÁC BỆNH MẠN TÍNH	130
I. Thực phẩm chức năng và bệnh tim mạch	146
1. Đại cương về hệ tuần hoàn và bệnh tim mạch.	156
2. TPCN hỗ trợ phòng chống bệnh tim mạch.	156
II. Thực phẩm chức năng và bệnh đái tháo đường	163
1. Đại cương về bệnh đái tháo đường.	167
2. TPCN hỗ trợ phòng chống bệnh đái tháo đường.	167
III. Thực phẩm chức năng và bệnh xương khớp	183
1. Đại cương về xương khớp và bệnh xương khớp.	187
2. TPCN hỗ trợ phòng chống bệnh xương khớp.	187

IV. Thực phẩm chức năng và bệnh ung thư	187
1. Đại cương về ung thư.	200
2. TPCN hỗ trợ phòng chống ung thư.	207
3. Tổng hợp các yếu tố nguy cơ và lời khuyên phòng ngừa ung thư	210
V. Thực phẩm chức năng và béo phì	210
1. Đại cương về béo phì	222
2. TPCN hỗ trợ phòng chống béo phì.	229
VI. Thực phẩm chức năng và bệnh thần kinh	229
1. Đại cương về hệ thần kinh và bệnh thần kinh.	233
2. TPCN hỗ trợ phòng chống bệnh thần kinh.	235
VII. Thực phẩm chức năng và hội chứng chuyển hóa	235
1. Đại cương về Hội chứng chuyển hóa	238
2. TPCN hỗ trợ phòng chống Hội chứng chuyển hóa.	240
VIII. Thực phẩm chức năng và chức năng tiêu hóa, chức năng gan	240
1. TPCN – Probiotic và chức năng tiêu hóa.	245
2. TPCN và chức năng gan.	252
IX. Thực phẩm chức năng với sức khỏe sinh sản:	252
Mục 1: Chức năng sinh dục ở người.	270
Mục 2: Tác dụng của quan hệ tình dục.	276
Mục 3: Các yếu tố ảnh hưởng đến chức năng sinh dục.	286
Mục 4: TPCN tăng cường sức khỏe sinh sản.	291
X. Các Hội nghị Quốc tế về TPCN.	301
Chương 7: NGHIÊN CỨU, SẢN XUẤT, PHÂN PHỐI VÀ QUẢN LÝ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG.	301
I. Nghiên cứu Thực phẩm chức năng	301
1. Nghiên cứu lý luận và kế thừa nền Y học cổ truyền phương Đông.	305
2. Nghiên cứu các hoạt chất từ cây cỏ.	305
3. Nghiên cứu công nghệ chế biến, sản xuất TPCN.	306
4. Nghiên cứu hiệu quả, tính an toàn.	306
5. Nghiên cứu mẫu mã sản phẩm, bao gói và nhãn mác, nghiên cứu nuôi trồng, di thực, bảo tồn gen dược thảo TPCN.	306
6. Nghiên cứu sản xuất các sản phẩm với công nghệ hiện đại và quy mô công nghiệp.	306
7. Khoa học Thực phẩm chức năng.	309
II. Sản xuất Thực phẩm chức năng	309
1. Nguồn nguyên liệu.	317
2. Sản xuất Thực phẩm chức năng.	318
3. Phương thức sản xuất Thực phẩm chức năng	319
III. Phân phối Thực phẩm chức năng	319
1. Các cửa hàng công cộng.	319
2. Các quầy bán lẻ trong Trung tâm thương mại và trong hiệu thuốc.	319
3. Các cửa hàng sản phẩm tự nhiên và sức khỏe.	320
4. Bán hàng trực tiếp qua mạng.	320
5. Bán hàng qua các nhà chuyên môn.	320
6. Các câu lạc bộ bán hàng.	320
7. Bán hàng đa cấp.	321
IV. Quản lý Thực phẩm chức năng	335
1. Quan niệm chung về quản lý TPCN.	335
2. Quản lý TPCN ở một số nước.	338
2.1. Quản lý TPCN ở Mỹ.	338
2.2. Quản lý TPCN ở Nhật Bản.	340
3. Quản lý TPCN ở Việt Nam	342
3.1. Chứng nhận hợp quy và công bố hợp quy.	342
3.2. Công bố phù hợp quy định ATTP.	347
3.3. Tiếp nhận và nộp hồ sơ công bố hợp quy và công bố phù hợp quy định ATTP.	348

Chương 8: VAI TRÒ CÁC THÀNH PHẦN THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VỚI SỨC KHỎE	352
I. Vai trò của các Vitamin.	352
1. Các Vitamin tan trong nước (vitamin B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12, C).	352
2. Các Vitamin tan trong dầu (vitamin A, D, E, K).	362
3. Các Vitamin khác (vitamin B4, B10, B11, B13, B15, B17, F, I, J, P, Bt, Inozit, Q).	369
II. Vai trò của các chất khoáng.	373
1. 7 Nguyên tố có nhiều trong cơ thể (Ca, K, Na, Mg, Cl, P, S).	373
2. 4 Nguyên tố - 4 Con dao 2 lưỡi (Cu, Fe, Mn, F).	381
3. 4 Nguyên tố - 4 Chàng hiệp sĩ (Cr, Se, Si, Zn).	386
4. 7 Nguyên tố vi lượng cần thiết (Co, I, Li, Mo, Ni, V, Rb).	390
5. 7 Nguyên tố độc (Sb, B, Sn, Al, Cd, Hg, Pb).	396
III. Vai trò của các hoạt chất sinh học:	400
Mục 1: Cacbonhydrat.	400
Mục 2: Glycosid.	405
1. Glycosid tim	406
2. Saponin	407
3. Mono – diterpenoid	408
4. Anthranoid	409
5. Flavonoid	413
6. Coumarin	414
7. Glycosid cyanogenic	414
8. Tanin	416
Mục 3: Acid hữu cơ.	419
Mục 4: Kháng sinh.	422
Mục 5: Alcaloid.	426
Mục 6: Tinh dầu.	428
Mục 7: Chất nhựa.	429
Mục 8: Lipid.	433
Chương 9: THỰC PHẨM TĂNG CƯỜNG (FOOD FORTIFICATION), THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI GEN VÀ PHỤ GIA THỰC PHẨM	433
Mục 1: Thực phẩm tăng cường	433
I. Đại cương	434
II. Lý do (lợi ích) phải tăng cường vi chất	436
III. Phân loại tăng cường vi chất	436
IV. Nguy cơ của Thực phẩm tăng cường	437
V. Các thực phẩm mang	439
VI. Các chất tăng cường (Fortificants)	452
VII. Nguyên tắc lựa chọn tăng cường vi chất vào thực phẩm.	454
Mục 2: Thực phẩm biến đổi gen	454
I. Đặt vấn đề	460
II. Tình hình nghiên cứu, sử dụng và quản lý Thực phẩm biến đổi gen	465
III. Biện pháp kiểm soát VSATTP đối với Thực phẩm biến đổi gen	474
Mục 3: Phụ gia thực phẩm	474
I. Khái niệm	474
II. Lợi ích và nguy hại của phụ gia thực phẩm.	476
III. Nhóm chức năng và mã số INS của phụ gia thực phẩm.	479
IV. Quy định của phụ gia thực phẩm.	485
V. Nghiên cứu sử dụng phụ gia thực phẩm	488
Chương 10: 101 THÀNH PHẦN THƯỜNG DÙNG TRONG TPCN:	488
Mục 1: Thành phần thường sử dụng trong TPCN:	488
1. Acid amin	494
2. Acid béo không no	503
3. Acid Hyaluronic	505
4. Astaxanthin	505
5. Carotenoid	510

6. Chitosan	520
7. Chlorophyll – diệp lục tố	523
8. Chollagen	532
9. Chondroitin	542
10. Coenzyme Q ₁₀	548
11. Gạo đỏ lên men	550
12. Gạo lứt	557
13. Glucosamine	565
14. Flavonoid	570
15. Hợp chất chống ung thư mới: Lunasin và AHCC	574
16. Iridoid	583
17. Keo ong	590
18. Mật ong	592
19. Natokinase	595
20. Nấm men bia	601
21. Nhung hươu nai	603
22. Phần hoa	611
23. Pín Hải cầu	613
24. Placenta	619
25. Polyphenol	622
26. Polysaccharid	627
27. Prebiotic	633
28. Probiotic	638
29. Resveratrol	642
30. Saponin	645
31. Sữa ong chúa	650
32. Tanin	652
33. Tinh dầu thông đỏ	654
34. Tỏi đen	662
35. Delta -Immune	666
Mục 2: Dược thảo thường sử dụng trong TPCN	666
1. Actiso	670
2. Acai berry	674
3. Ba kích	677
4. Bạc hà	681
5. Bách bệnh	689
6. Bạch tật lê	693
7. Bạch truật	698
8. Bạch quả	707
9. Bèo hoa dâu	714
10. Bí đỏ	720
11. Bò bồ	723
12. Bông mã đề	727
13. Cà gai leo	733
14. Câu kỷ	739
15. Cây lược vàng	749
16. Cây Hắc mai biển	757
17. Cây Hoàn ngọc	761
18. Cây Nhàu	767
19. Cây Lô hội	778
20. Cây xạ đen	783
21. Chùm ngây	791
22. Cỏ linh lăng	796
23. Cỏ lúa mì	800
24. Cọ lùn	806

25. Củ mài	809
26. Cúc hoa: Cúc hoa vàng, Cúc hoa trắng	817
27. Dâm dương hoắc	827
28. Dây thìa canh	834
29. Diệp hạ châu	837
30. Đảng sâm	841
31. Đậu tương	849
32. Đậu xanh	852
33. Đông trùng hạ thảo	870
34. Giảo cổ lam	876
35. Gừng	882
36. Hà thủ ô đỏ	886
37. Hải sâm	890
38. Hồ tiêu	895
39. Hạt tiêu đen	897
40. Hoa hòe	903
41. Hoàng kỳ	911
42. Kim ngân hoa	915
43. Lựu	921
44. Macca	927
45. Mướp đắng	933
46. Nấm	959
47. Nhân sâm	976
48. Nhân trần	981
49. Nhân trần tía	983
50. Nghệ	987
51. Ớt	995
52. Rau bina	999
53. Rau đắng	1002
54. Rau đắng biển	1006
55. Rau đắng đất	1008
56. Sắn dây	1014
57. Sen	1021
58. Sinh địa	1024
59. Tầm ma	1027
60. Tào	1051
61. Thiên ma	1057
62. Trà xanh	1062
63. Trinh nữ hoàng cung	1069
64. Quả Mâm xôi	1073
65. Quả Việt quất	1082
66. Yohimbe	1087
Mục 3: Danh mục các hoạt chất thực vật trong thực phẩm	1088
1. Các Terpenoid	1089
2. Các hợp chất phenol	1093
3. Các hợp chất Glucosinolate.	1094
4. Các Betalain	1094
5. Các Chlorophyll.	1094
6. Các acid hữu cơ khác	1094
7. Các Carbonhydrat	1095
8. Các chất ức chế Protease	1095
9. Bảo tồn các Phytochemical trong thực phẩm khi chế biến.	1096
Chương 11: CHÍNH SÁCH PHÁT TRIỂN TPCN	1096
Mục 1: Chính sách trên thế giới	1100
Mục 2: Chiến lược phát triển TPCN giai đoạn 2013-2020 và tầm nhìn 2030	1100
	1104

Sách “**Thực phẩm chức năng**” – 2017 là một cuốn sách chuyên ngành duy nhất ở Việt Nam, có vai trò, ý nghĩa rất to lớn:

1. **Trước hết với doanh nghiệp:** là “**cẩm nang**” và “**bảng chứng khoa học**” cho kiến thức, tuyên truyền và công bố tác dụng của sản phẩm, đặc biệt là tác dụng của 26 vitamin, 29 chất khoáng, các hoạt chất sinh học, 101 thành phần mà rất khó tìm thấy trên các tài liệu chính thống khác ở nước ta như Astaxanthin, Chlorophyll, Chollagen, Condroitin, Glucosamin, Gạo đỏ lên men, Iridoid, Natokinase, Resveratrol, Tỏi đen, Delta-Immune, các dược thảo như Acai berry, Bách bệnh, Bạch tật lê, Lược vàng, Hắc mai biển, Cỏ linh lăng, Cọ lùn, Xạ đen, Bèo hoa dâu, Việt quất, Yohimbe
2. **Với các nhà quản lý:** là cuốn “**sách hướng dẫn**” cho cán bộ quản lý, sách chỉ dẫn cho cán bộ thanh tra và sách định hướng cho cán bộ kiểm nghiệm.
3. **Với các Viện nghiên cứu, các Trường Đại học,** là cuốn “**sách giáo khoa**” (Wikibook) cho dạy và học, nghiên cứu và nâng cao kiến thức chuyên ngành.
4. **Với xã hội nói chung,** là cuốn “**Từ điển bách khoa**” (Wikipedia), giúp cho mọi đối tượng “**Hiểu đúng, làm đúng, dùng đúng**” TPCN.

+ **Giá bán:** 1.200.000 đồng/quyển, có thể trả tiền mặt hoặc chuyển khoản.

- Mua từ 50-100 quyển được giảm giá 10%.
- Mua từ 101 quyển trở lên: được giảm giá: 20%

+ Mọi thông tin xin liên hệ: **Văn phòng Hiệp hội TPCN Việt Nam**

- **Địa chỉ:** Tầng 14 Cung Trí thức Hà Nội, số 1 Tôn Thất Thuyết, phường Dịch Vọng Hậu, quận Cầu Giấy, Hà Nội
- **Điện thoại/Fax:** 04.37958157 **E-mail:** vaff.vn@gmail.com
- **Số TK:** 108 209 544 24 011 tại Ngân hàng Techcombank chi nhánh Hoàng Cầu, Đống Đa, Hà Nội.
- **Tên TK:** Hiệp hội Thực phẩm chức năng Việt Nam

+ Hoặc liên hệ trực tiếp với Chủ tịch VAFF theo số ĐT: 0913 090 772

Email: dangsan48@gmail.com

HIỆP HỘI TPCN VIỆT NAM



Phó Giáo sư – Tiến sĩ Y học
TRẦN ĐĂNG