

吃健康食品就會健康嗎？

文 / 康保

「吃蘿蔔，喝綠茶、氣得醫生滿地爬！」

平均壽命創下新高的現代人，養生保健是賺錢打拚之外最重要的課題，因此，

健康食品在許多人的生活裡都佔有一席之地。其實，許多健康食品所標榜的成分，在天然食物中即可獲取，蔬果之中蘊藏尤豐。

無經濟能力之青少年撥打色情電話，所花費之金額可以達到數千至數萬元不等，甚至數年前宜蘭一名國中生，因為色情電話費用累積到百萬元，害得其父親必須賣掉房子償債。這些人都因為，其他東西已無法代替色情電話帶給他們的強烈「性快感」，所以不計一切的一直打下去，直到費用爆掉，東窗事發。

筆者曾目睹一個正在就讀高中的青少年自我剖析，說道他每天都會自慰4至5次，有時更多；而且如果一天不看色情漫畫，他就無法安然入睡、焦躁不安，對色情漫畫的需求量也越來越大，情節就越來

越講究。若故事內容不夠煽情或變態，反而無法引起他閱讀的慾望。對於這樣的情況，已影響到日常生活作息與課業，他才開始發覺，自己對「性愛刺激」的渴望，就像吸毒者一樣，深陷其中而無法跳脫。

但這種類型「性上癮」剛開始時，是很難察覺的，因為對大部份的人而言，「自慰」是一件很正常合理的生理需求，反正很爽嘛，又不是作姦犯科，害到別人。伴隨著綺夢狂歡之愉快經驗，讓自己一而再，再而三地沈溺在自己虛擬的「性愛世界」而無法自拔，那也就是所謂的「性的上癮」了。



→ 在台灣，如果有人沒聽過健康食品，那肯定就太遜了。根據調查，健康食品市場正以每年30至40%的速度成長，台灣有7成以上的家庭曾經買過健康食品。許多人對於健康食品內含維生素、纖維質、魚油，具有抗氧化作用…可以防癌，抗衰老、預防慢性病等號召，都能夠琅琅上口。

由於缺乏臨床試驗證明，醫師對於健康食品一向持保留的態度。其實維生素、纖維質、礦物質、抗氧化劑、魚油，這些健康食品所標榜的成分，幾乎都來自於天然食物。如能由天然食品就獲得對身體有益處的成分，何樂而不為。

但研究發現，攝取高劑量單一營養素可能會產生反效果。舉例來說，許多研究認為，富含胡蘿蔔素的食物可以預防癌症的發生，但臨床試驗發現，抽菸者若吃胡蘿蔔補充劑會比安慰劑有較高的肺癌罹患率。

天然食物同時包含許多成分，所以對身體有益，是許多成分共同作用的結果，並非像我們所想的如此單純，只是特定成分的作用，若只攝取單一成分，不見得妥當。因此，我們不僅應該多吃天然食物，還要注意攝取之多樣化，以蔬果為例，每天最好能吃5種以上。

魚油含有EPA和DHA，有降低血脂和預防心血管疾病的功效，但也有報告指出，服用過多魚油可能影響凝血功能。由於我們不知使用魚油的安全劑量，也無法得知長期服用的影響，建議民衆最好還是從天然食物攝取，鮭魚、秋刀魚、鯖魚都是很好的來源。

還有那些天然食物可以多吃？含有能提供健康或醫療益處並預防慢性病發生成

分的天然食物，稱為化學預防物質，其主要機轉能夠抗氧化活性和清除自由基，主要來源包括蔬菜、水果、穀類、香料、藥草、黃豆、大蒜、茶和維生素。其中，多酚類的抗氧化物，如類黃酮素，是裡面最主要的化學預防物質。

這些抗氧化物質能降低血脂肪，抑制低密度脂蛋白氧化、抑制血小板凝集，降低血栓的形成，減少動脈粥狀硬化的發生、預防心臟血管疾病。研究認為多吃含抗氧化物質的蔬果，可降低癌症的發生率。而抗氧化物補充劑在臨床試驗上，則尚未證實可降低癌症的發生。

但即使如此，面對民衆熱衷坊間林林總總的健康食品，醫師都採取不鼓勵也不禁止的態度。許多人自服用健康食品後，就覺得神清氣爽，精神百倍，健康的不得了，這可能是因為在使用健康食品的同時，也開始接受健康的觀念，從前熬夜、喝酒、飲食毫無節制…。以前種種譬如昨日死，現在早起、運動、注意飲食…。以後種種譬如今日生，完全是自我暗示的作用發揮效果。如果健康食品能帶來健康的生活形態，對部分民衆也算是一種幫助。👍



天然食物同時含有多種營養成分，足供人體營養所需