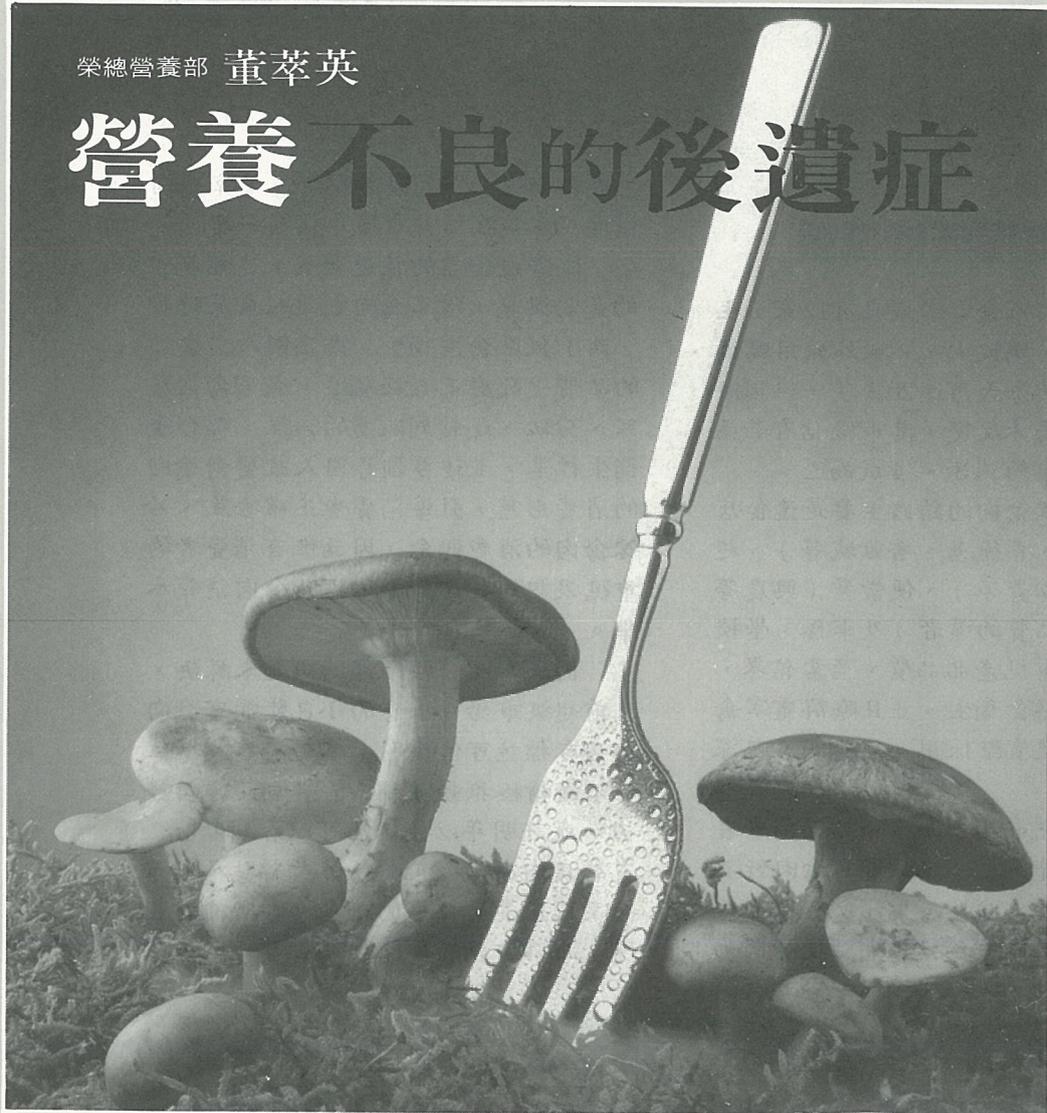


榮總營養部 董萃英

營養不良的後遺症



營養不足或過多，都是嚴重的問題。

營養不良為一泛稱，包括缺乏身體所需的一種或多種營養素，或者這些營養素不均衡，甚至過量，均可稱為營養不良(Malnutrition)。所以營養不足或過多都是嚴重的問題。

可能引起營養不良的原因很複雜，如飲食攝取不足或不均衡，但有的即使飲食量足夠，却因消化、吸收、代謝失常，而無法滿足身體組織需要。故在臨床上，如何恢復及維持良好的營養是重要的。

那些人易營養不良？

有些群體是屬於較易罹患營養不良的，如：

① 嬰兒及學齡前兒童——因為其生長發育快速，故所需營養素較高。若營養攝取不足，則其身體及智力發展將會延遲。

② 孕婦——營養不良影響母親本身營養狀態及

胎兒的發育，且增高母親懷孕併發症的危險性。

③ 老年——老年人由於容易發生慢性疾病，長期營養不足，內分泌失調，咀嚼困難，行動困難，孤單及對吃失去興趣，錯誤的飲食觀念等等，而導致營養不足。

④ 病人——病人往往由於疾病及藥物治療，影響味覺、嗅覺改變而食慾不佳；且許多治療藥物會阻擾營養素的吸收、代謝；再加上感染、發燒及一些代謝性疾病會增加營養需要量；如有過敏、失血、腸胃道疾病、腹瀉，均會使病人營養狀況變差。營養不佳使得病患傷口不易癒合，免疫力受損，疾病之預後不佳。

營養不均衡時

許多營養不良的疾病，與某一種或幾種營養素

的不平衡有關係，但需注意這些營養素只是造成這些疾病的危險因素之一而已。以下列表簡述一些目前常見疾病與營養素的關係。

疾 病	不均衡的營養素
營養缺乏 體重不足 蛋白質-熱量缺乏症 齲齒 貧血 小血球低血色素貧血 白血球貧血 (嬰兒、孕婦) 惡性貧血 地域性甲狀腺腫	熱量 蛋白質、熱量 鈣、磷、氟、維生素A、D 鐵 葉酸 維生素B ₁₂ 碘
骨質疏鬆症	可能是鈣、維生素D；內分泌
骨質軟化症 壞血病	維生素D、鈣、磷 維生素C
腳氣病，多發性神經炎	維生素B ₁
癩皮病，舌炎，皮膚炎，神經退化	菸鹼酸
口唇病變 夜盲，乾眼症 佝僂症 嬰兒出血傾向	維生素B ₂ 維生素A 維生素D 維生素K
營養過多 肥胖症	熱量
中毒(皮膚、頭髮、骨骼、肝臟改變)	維生素A
軟組織鈣化 齲齒	維生素D 糖質
動脈硬化，心血管病	飽和脂肪、膽固醇、 ?純糖
高血壓 憩室症 結腸癌	熱量，?塩 精緻食物 ?精緻食物，?吃過多脂肪

“?”表示未知

互相依賴的營養素

當我們飲食中缺乏某一種營養素，剛開始時身體的徵兆輕微，且一般生化檢查，無法偵測出此微小的變化。而當身體組織繼續虧損，才能在體液及組織中測得生化上的改變，當更嚴重時，身體症狀才會明顯出現。

營養缺乏很少僅因一種食物攝取不足而引起，

通常是一種以上的營養素攝取減少之故。營養素在人體中的代謝是互相倚賴的，也就是說缺少一種營養素，可能會影響另一個的正常利用。

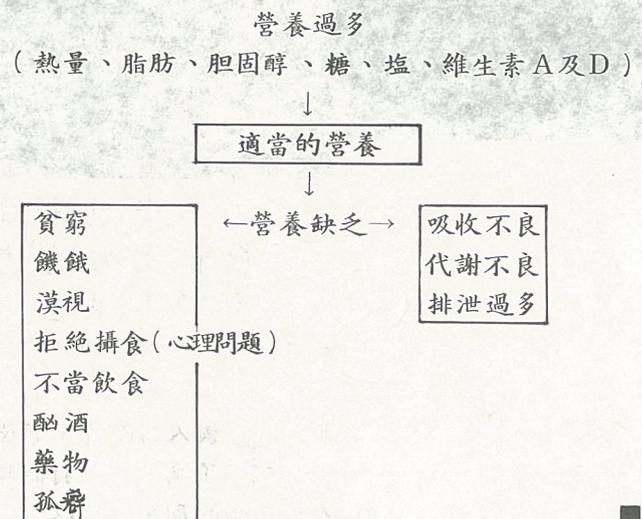
怎麼才算營養均衡

所以我們必須維持天天的飲食正常均衡。怎麼才算是營養均衡呢？一個良好的飲食必須符合下列數點：

(1)必須有足夠的所有營養素，以達到人生各階段身體所需的生理及生化需要。因為每個人的年齡、體型、性別、及活動量等均不相同，所以每個人每天所需的熱量、蛋白質、脂肪、醣及各種營養素均有差異，但原則上就是不要偏食，各種食物輪流食用，食用種類多的食物，不可過度暴飲暴食，亦不可偏頗部分食品而造成營養不良。

(2)必須避免過量的熱量、脂肪、糖、塩、酒，以減少許多與飲食有關聯疾病的危險性。

下面簡圖可以顯現適當的營養須多方面的配合。



大麥嫩葉治療糖尿病

本藥品開發公司和東京理料大學聯合研究發現大麥嫩葉的抽出液，經動物試驗具有治療糖尿病的效果。大麥嫩葉的抽出液屬於多糖類，由於微量使用，即可對血糖作5小時以上的抑制作用，很可能取代以往使用的胰島素製劑。

東京理料大學的研究小組，是以每1,000公克的老鼠對100毫克大麥抽出液的體重/劑量比，對糖尿病老鼠作注射試驗，並在1小時後測量其血糖值，結果受測試的老鼠之血糖值，由每百毫升290毫克的血糖值降至正常的194毫克，且可以維持達5小時。

日本厚生省的病患調查結果顯示，在日本的糖尿病患者，近年來每隔12年即有人數倍增的現象，且目前胰島素製劑有投與量控制困難，以及會發生副作用等缺點。為此，日本藥品開發公司已考慮進一步作臨床試驗，以利推展。(李正基取材自1989年4月5日，日經產業新聞)