

# 營養補充劑 過猶不及

很多人都有一種錯誤的營養觀念，以為某種微量元素對人體有益的話，量增多益處就更大。但營養專家提醒我們，量多不一定就更好，有時可能致命。相反地，有些人們知道可能致命的元素，如砷，事實上也是人體必需的。

如今科學家知道砷（當然是極微量的）是動物必需的元素。美國農部及德國均有報告指出，在缺少砷時，一些試驗動物會出現特定的症狀。這表示砷在動物體內，是正常生理功能不可或缺的，對人來說也可能如此。但究竟砷如何參與動物的生理作用，以及究竟需要多少砷，目前仍無所知。

此外，另一種較不為人知但毒性更大的元素——硒，也是人體所必需的。

早在30年前，德國科學家Schwartz自一頓豬腎中，分離出一毫克有生物活性的物質，而此物質含有硒。稍後，他又發現，只要在豬飼料中添加極少量的硒（千萬分之一），就可以治癒缺硒所引起的一種惡疾。20餘年後的今日，美國國家研究機構建議一般人每天攝取50~200毫克。在此範圍內，硒是很安全的。

營養學家將我們飲食中各種營養（尤其是微量元素）攝取量分為四個層次：

- (1) 不足以維持正常生理功能的量。
- (2) 可維持正常生理功能適當的量。
- (3) 能改進某些生物功能有藥效的量。
- (4) 無益，甚至有害生理功能，或致死的有毒的量。

在考慮補充某些營養成份時，切勿假設吃愈多會愈好。

各種元素最適宜的攝取量範圍（即上述第2項）有所不同。譬如安全適當的鈣需求量是硒的一萬倍。一般來說經由食物攝取必要元素是不可能到達有毒的程度，問題通常出在人們服用藥物來補助飲食不足的時候。此外，微量元素之間會相互影響，譬如服用太多鋅可能引起缺銅，過多的錳可以抵銷人體中的鐵。

1987年科學家在人體試驗中，發現硼與人的骨骼疏鬆症有關，因而得知硼亦是必要元素——只要3毫克的硼就足夠了。

商人立即推出添加硼的藥品及食品。雖然硼化合物不像砷或硒毒性那麼高，但也有成人及幼兒服用過量致死的事發生。

因此專家建議我，除非經由長期試驗得到安全劑量範圍，否則應避免服用這類營養補充物質。而保持均衡的飲食習慣，攝食水果及蔬菜，我們身體就可以得到適量的硼及其他元素。（周文愷譯自Agricultural Research, 1989年4月）

## 煮咖啡與膽固醇

用煮的方法調製咖啡幾乎可以肯定，較不利心臟健康。

喝咖啡已經逐漸成為現代人生活中的一部分了。多年來，很多不同的研究對喝咖啡和心臟病的關係提出不同的論點，但不知咖啡的沖泡方法是否也是其中的一個因素呢？

最近有一組研究人員在挪威北部的一個叫特浪索的海港，針對此問題作了一項研究，有1萬8千位20~59歲的民衆接受訪查，內容包括每天喝幾杯咖啡和用什麼方法沖泡，結果發現，大部分都採用煮的方式，因為這種方法可以增加咖啡粉末和水接觸的時間。

事實上，受訪者中以喝煮咖啡者最多，其次為過濾的咖啡，至於喝脫咖啡因咖啡和即溶咖啡者極少。完全不喝咖啡者，男性僅占7%，女性為9%。

研究人員又發現，在受訪者之中，只有喝煮咖啡者體內血清膽固醇有明確升高的現象。其中每日喝9杯咖啡的男性，他的膽固醇濃度較不喝咖啡者高11%，而女性則高8%。

專家認為不同的沖泡方式，可以用來解釋為什麼其他組受訪者的膽固醇沒有發生變化的理由，他們揣測，咖啡中可能含有某種未經確認的物質，會影響血液膽固醇的水平。

在挪威，上述飲用煮咖啡容易導致膽固醇上升的報導，因尚涉及（咖啡的）量的問題，所以，也許只能算是一個特例。但是，在芬蘭，從1960年以後，很多人的膽固醇却確實因改變咖啡的沖泡方法而下降了，可見用煮的方法調製咖啡，幾乎可以肯定，較不利心臟健康。

（來隆祚取材自 Los Angeles Times）