

健康食品的宣傳要謹慎

國泰綜合醫院營養組長/李蕙蓉

一般所謂健康食品，只是指它比一般食品具有更能夠維持及促進健康的成分而已。

目前，日本全國市面上販賣的健康食品種類甚多，約有200多種，商家達2000家以上，全年度營業額也超過2000億日圓，但是向消費者基金會訴苦者也不在少數，台灣方面也與日本有類似的情況。

如果，真如大家所言，確有健康食品存在，那麼，非健康食品的其他食品，對人體的健康就無意義了嗎？事實不然，一般所謂健康食品，只不過是指它比一般食品具有更能夠維持及增進健康的成分而已。

為什麼會流行？

大自然的食物種類繁多，但為何放著它們而讓健康食品流行，是基於那些

理由呢？首先，或許是社會背景的改變，由於經濟高度的成長，個人缺乏實質的感受，至少也希望能擁有健康。因此，隨著經濟能力的成長，購買健康食品的機率也增加。

其次，是對食品的不信任及不安心。近代的食物生產、運銷過程中，均會使用農藥或食品添加物，大家深怕影響健康，自然就偏向喜好天然食品的健康食品。

第三，是恐懼西藥產生的副作用，中藥藥效近日又再度成為熱門話題，因此藥草或其他自然食品也就被視為健康食品而盛行。

最後，是國民營養知識缺乏的緣故。某種食品對某些人產生效用時，常立

減胖改善肝功能

來隆祚

常聽人說，減胖可以降低血壓，減輕心臟和關節的負荷，降低血糖，所以對高血壓、心臟病、糖尿病或關節炎等都有利，却從沒有聽過跟肝臟有關的報導。

新近的一項研究中，科學家有了新發現，他們指出，某些胖子在瘦下來以後，肝臟的健康也得到明顯的改善。

紐約市西奈山醫學中心的Melissa Palmer醫師和她的同事們發現，有些因肥胖症引起的肝病，可隨著體重的減輕而恢復健康。如果這項新發現能得到充分證實，則可以替很多肝病病人省去許多不必要的診斷過程。

Palmer醫師為39位體重過重，且肝功能不良患有脂肪肝的病人安排減胖計畫，內容包括節食和運動。結果一年半以後，其中17位病人的體重減少了10%以上，他們原有的肝病症

狀如肝腫大、疼痛和虛弱等也隨之消失，且有13人的肝功能試驗因此而恢復正常。但那些體重減輕幅度小的病人，收穫則不大。如18位體重下降在10%以內的病人中，只有7位肝功能試驗恢復正常的。

Palmer醫師認為，過多的體脂肪會引起肝功能異常，如不作治療，脂肪肝的疾病還會引起男性乳房增大和上身蛛狀痣（紅色，中央有一個隆起的，針頭大小的小紅點，血管向四周散開呈放射狀，好像蜘蛛網的絲）。其中約有3%的病人會轉變成肝硬化，這是很不好的結果。

所以，防止發胖，維持理想體重，真是強心保肝的良方。

資料來源：1990年6月預防月刊