

# 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缘故。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証實，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



即被傳為補藥，例如：缺鐵性貧血者，並非只多攝取含鐵質多的食品即可，與造血有關的蛋白質、維生素C均不可忽略，但是，一般人往往因缺乏營養知識，僅隨著流行而攝取含鐵質食品，這也是健康食品流行的原因之一。

### 衍生那些問題？

健康食品如此的流行，由它衍生的問題又有多少呢？是值得我們注意的。健康食品經常被強調的是其中所含特殊成分對人體，特別是預防疾病，有很大的效果，為了避免觸犯藥物管理法，健康食品中特殊成分含量都很低，但是若當為營養素來源而大量攝取時，會造成負面效果。因此，健康食品中到底應該含有多少特殊成分呢？令人爭議。

健康食品中的特殊成分是由食品濃縮而成，一個膠囊中的含量不知是由多少原有食品濃縮而成，因此，若要攝取一定量時，也真不知要攝取多少原有食品。

健康食品的成效，一旦經由學會發表，很容易就被流傳於坊間或成為商業食品。學會的發表，往往是發表者個人的意見或動物實驗的結果，是否可以應用在人體上，是值得商榷的。

### “健康”妥當否？

雖然健康食品會衍生這麼多的問題，但要否認它的存在似乎又很難，同時，稱呼為健康食品是否妥當呢？對某些人有效的健康食品，對大眾是否有同樣的效果呢？不考慮營養問題，只考慮生理活性的健康食品，是否與藥物管理法有衝突之處呢？不知道含量的攝取是否會引起安全上的問題呢？以上種種確實有待解決，否則健康食品是沒有存在的意義。

世界衛生組織也於1977年強調，在健康食品的宣傳說明上，不能有對疾病或生理狀態有預防及治療效果的字句。由此，我們可知，使用健康食品時必須慎重，不能隨意聽信宣傳，否則誤了健康更是得不償失。 ■

## 吃飯減肥

陽明醫院新陳代謝科主任/洪建德

許多減肥者正接受“密醫”的治療，為什麼？原因在於醫學對減肥的研究還不夠清楚，使得人們得不到應有的治療與關懷，轉而投入不合格與不合法的醫療行為。

肥胖是現代化的慘痛併發症，由於生活機械化，使得勞心人口大增，勞力人口大降，即使上下班也搭車、開車，運動量相對減少，加上食物供給量大增，攝食過剩，造成大部份肥胖的主因。

其實肥胖、高血壓、糖尿病及高血脂症是難兄難弟，常在同一家族中發生，也造成現代社會醫療支出的最大宗。

為了預防肥胖所產生的各種併發症，如糖尿病、腦中風、心臟病、腫瘤，針對肥胖的人，陽明醫院開闢了減肥門診教室，教授米元80卡食物代換及電腦飲食分析，尋求行為治療的指針。

結果發現絕大部份的人都曾吃過所謂的減肥餐，這些減肥食譜都大同小異：不吃飯，只吃肉是其特色（高蛋白質飲食）。這種方法，初期有些效果，過了幾天毛病就出來了，病人酮酸血症，血壓下降，噁心，嘔吐，精神恍惚。大都不了了之或因而住院。

這個原因在於人體這部機器是使用葡萄糖當燃料的，所以它的來源是澱粉，在台灣，澱粉的來源是米飯，不是全麥或黑麥麵包，我們的土地所長出的稻米是最好的澱粉來源。

吃了澱粉，人們才能運動、呼吸、排泄，並能保護肌肉組織不被拿來當燃料消耗，所以我的減肥病人吃飯，有良好的減重效果，且沒有不良反應。

因此，有心減肥的人，需要持之以恆，因為個人的飲食習慣會留傳給子女，我們希望民眾能將正確的飲食行為，觀念帶回家，影響自己的家人，這就是預防醫學與臨床基礎結合的極致。 ■



### 健康門診 讀者服務

你有太胖或太瘦的苦惱嗎？最近為什麼老是腰酸背痛？痛風的老毛病又犯了，怎麼辦？諸如此類，如果讀者有這些飲食或健康上的煩惱與疑難，都可以請鄉間小路的營養保健顧問群來為你診治。

歡迎來信，請寄：  
台北市溫州街14號  
鄉間小路健康門診收

