

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，但要不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，陽明醫院開辦了減肥門診教室，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



讀者優待印花

6元

- 請剪下印花到本社門市部選購
- 果汁/花生湯買6罐便宜6元
- 冷凍炒飯炒米粉買3包便宜6元

把健康帶回家！

我們推薦鄉間小路優良產品系列

●國產果汁系列買6罐便宜6元



- 柳橙汁 每罐15元 每打180元
- 楊桃汁 每罐20元 每打240元
- 番茄汁 每罐13元 每打156元
- 芒果汁 每罐15元 每打180元
- 百香果 每罐15元 每打180元

●雲農花生湯買6罐便宜6元

雲農花生湯是行政院農業委員會輔導的農產品，在加工製造過程中，特別着重原料的品質，採用“電眼選別機”剔掉不合格的花生粒，成品絕對在國內衛生單位的標準以內，消費者可以完全排除黃麴毒素的陰影。市面上花生湯的產品很多種，既要香甜美味，又要安全無虞，請選用雲農花生湯。 每罐18元 每打216元



●CAS優良 冷凍炒飯炒米粉買3包便宜6元



- 蝦仁蛋炒飯 每包32元
- 青椒肉絲炒飯 每包32元
- 咖哩炒飯 每包32元
- 番茄蛋炒飯 每包32元
- 什錦炒飯 每包32元
- 什錦炒米粉 每包30元



豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)362-8148
送貨服務·電話洽 仲小姐