

營養缺乏也是文明病

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

文明社會中不只是肥胖的問題，營養缺乏也時有所聞。

文明社會中，居然也會發生營養缺乏的問題，在滯總有一個例子，一個小孩子前來診斷，因為他長不高，要做生長激素的測驗，是否荷爾蒙分泌失常，結果發現沒有問題。

究竟什麼原因造成這個小孩生理上的困擾呢？原來，他吃東西不匱乏，但非常偏食，再經過醫師的檢驗，孩子的蛋白質不夠，患了熱量和蛋白質不足症。

除了上述蛋白質缺乏，文明社會中的人們也很容易發生維生素D及鐵質缺

蛋黃含有維生素D(阿郎攝)



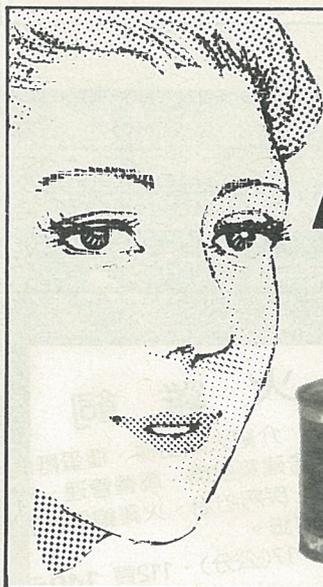
乏的症狀。

Vit D為何會缺乏？通常VitD的來源是魚肝油、魚油（魚油來源大部分為沙丁魚、紅鯷魚）、乳瑪琳、雞蛋、嬰兒牛奶等，所以VitD會缺乏實在太少了。可是，就是有VitD缺乏的病症。

在台灣，多多少少都會晒到太陽，所以此種現象就比較少。在北方，如西伯利亞、黑龍江以北，靠近北極圈附近的居民，太陽照的很少，就有可能發生此病症，而且有些國家不吃內臟，不吃魚，這樣的話，他們VitD缺乏就很嚴重。

第三是鐵缺乏。在吃牛肉的地方，鐵缺乏就比較少。“吃血補血”這句話是對的，其他如“吃腳補腳”，“吃鞭補鞭”是完全錯誤的。

人體內含鐵最多的地方是在骨髓和血液，1 cc血液中含0.5 mg 鐵，女性若每月固定流失100cc的血，則每月要多攝食50mg 的鐵（鐵每日推薦量為15 mg）。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

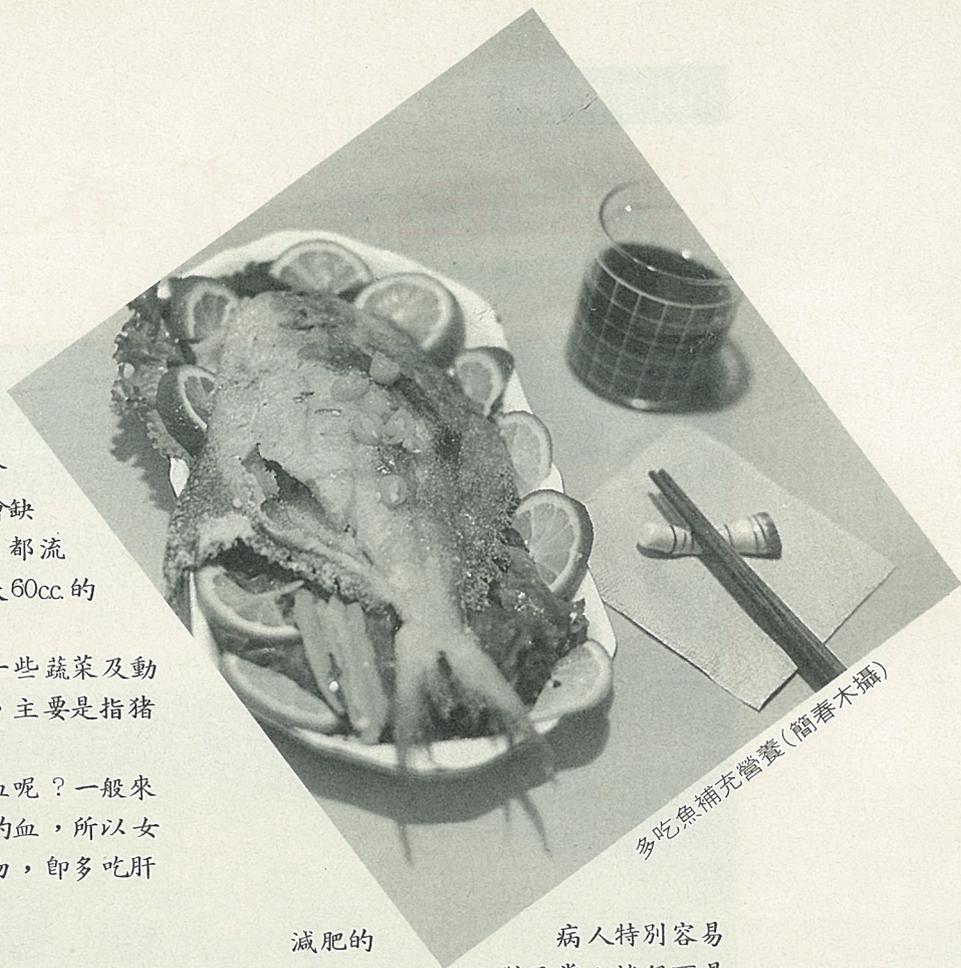
台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

所以女性缺鐵的情況會比男性嚴重，也有些男性會缺鐵，如痔瘡患者，如果每日都流失 2cc 的血，一個月就流失 60cc 的血，幾乎和女性一樣。

在台灣，鐵的來源是一些蔬菜及動物的內臟，而動物的內臟，主要是指豬肝。

我們又該如何預防貧血呢？一般來說，女性比男性須多 2 倍的血，所以女性就必須吃較多含鐵的食物，即多吃肝臟、肉、魚。

吃肉補鐵(阿郎攝)



多吃魚補充營養(簡春木攝)

減肥的病人特別容易貧血，因為鐵對正常人就很不易攝取足夠，這時若再限制熱量，就很容易使鐵缺乏了。所以減肥的病人要避免缺鐵是很不可能的。

而厭食症的病人，他認為自己要瘦才正常，使得大腦對飲食有所指揮，而造成飲食偏差，不僅某些營養素缺乏，更造成營養不良，繼而危害身體健康，不可不慎。

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價 200 元 (郵購另加掛號郵資 45 元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等 11 篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等 5 篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等 4 篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食 10 篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等 11 篇

豐年社

台北市溫州街 14 號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥 0005930-0