

健康食品不是萬靈丹

增進健康／營養補助／病人飲食／改善體質

市面上銷售的健康食品，依所含的特殊營養成分，及特殊功用，大致可將其分成四大類：

增進健康食品

此類健康食品，含較均衡的營養或含有特殊的營養成分，能改善或預防某些疾病，例如綠藻、高麗人參、花粉、蜂王乳、卵磷質、靈芝、梅醬、黑棗及香菇等。

A.綠藻：綠藻是一種生長在淡水的單細胞綠色藻類。不但含有豐富的葉綠素，而且繁殖快速，而且蛋白質含量高達60%，為肉及大豆以外的第三種蛋白質來源，故為世人所重視。因此被稱為未來的糧食，或未來的太空食糧。

綠藻的蛋白質，含有較完備的必需胺基酸，故可促進人體蛋白質的合成，而減少脂肪的生成。並可清除血管中的膽固醇、活化造血作用。由於能促進新陳代謝及細胞的增殖，而有預防老化，增進體力的作用。

現在已知綠藻，可增進感冒的預防，治療貧血、高血壓、胃潰瘍、糖尿病等。其他對鎘中毒、水銀中毒等公害疾病等也有治療效果。

B.高麗人參：高麗人參是中藥最常用的藥材，由於含多種人參醣苷，故對健胃、整腸、胸痛、嘔吐、低血壓症、冷症、病後復原等，都有很好的效果。

營養補助食品

此類健康食品，僅含某種營養成分，而且特別豐富，可補充飲食攝取不足的營養成分，例如鈣、酵母、酵素、維生素等製劑。

A.鈣：鈣為人體不可缺少的礦物質，只要稍有變化，就會影響健康。

而礦物質中，最容易缺乏的就是鐵及鈣，這是現代人的特徵。由於現代的人過食酸性食品，體液較偏於酸性，故為中和體液，不得不浪費體內的鈣，而造成鈣的不足。鈣一不足，則精神不易鎮靜，疲勞也不容易恢復，而且容易消極。嚴重甚至影響骨及齒的健康。

B.酵素：食物中所含的酵素能幫人體進行消

化、吸收、燃燒及排泄，故對於健康幫助很大。例如在蘿蔔就含有豐富的消化酵素，可幫助消化，其他黃豆芽、蜂蜜、水果、生蔬菜都含有種種酵素，對胃腸、肝臟及腎臟等衰弱的人，有改善的作用。

食療食品

此類健康食品，專供罹患某種弱性疾病的病人食用。由於不含或較少致病的成份，故病人食用後，病情不會進一步惡化。例如無咖啡因咖啡、低鹽醬油、低熱量果醬、低糖飲料等都是。

健康訴求食品

此類健康食品，一般含有特殊療效的成分，故可促進身體健康。例如蘆薈、烏龍茶、醋、豆奶、乳酸菌飲料等。

A.蘆薈：蘆薈含有促進排便及子宮收縮的蘆薈素，對於食慾不振、胃脹、嘔吐等慢性胃炎或痔都有改善作用。

又蘆薈另含抗瘍性及抗癌的成分，對胃潰瘍、十二指腸潰瘍、癌等都有特殊改善功效。

B.乳酸飲料：人體的腸內，含有種種微生物，如乳酸菌繁殖較佳，不但可幫助腸的吸收，也可防止腐敗菌的繁殖，而能促進人體的健康。

由以上可知，市面所銷售的所謂「健康食品」，只不過是一種健康補助食品，當然也有其優劣點。因此不能當藥或萬靈丹來服用或食用，而想治癒某種病。

「健康食品」的正確使用法，還是不能忽視正常的飲食。對於影響正常飲食的生活，例如常出差、應酬或外食，而自己又知道自己罹患有動脈硬化或高血壓症的人。此時選用能改善動脈硬化及高血壓的「健康食品」，例如紅花油等同時服用，則有助於病情的改善。

又，近代的生活方式，總是無法正常生活，而且精神壓力又大；加上工業污染，空氣污染、水質污染及食品污染等，常讓我們不知不覺攝入不少有害的化學物質，此時如常食用抗公害的「健康食品」，例如胚芽米、海藻等，則對健康有很大益處。◆