

誰需要營養補充劑

平日之三餐飲食是否能提供身體足夠均衡的營養素？是否需要服用營養補充劑，如綜合維他命丸、β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E及鈣片等？相信這是許多人的疑問。

人們心中之所以會有這些疑問，無非是關心自己的健康，希望能營養保健。美國營養學會強調，促進身體健康及減少慢性疾病的最好的營養對策是：攝取各種不同的食物，以獲得適當的營養。的確，營養是健康的基礎，而食物是營養的來源，想得到健康不是靠吃維他命丸等營養補充劑來達成的。

任何一種營養素攝取不足或過量，均是有害身體健康。廣泛地攝取各種不同的食物，並避免過量或不均衡，是獲得適量營養素及促進健康的最佳方法。許多食物雖然經研究證明，它們含有促進健康的成分，但是含量都很低。若以濃縮劑大量食用時，安全性就必須先確定。

根據調查，常服用營養補充劑，多半是女性、老年人、高收入者、教育水準較高者以及相信營養會影響健康的人。服用營養補充劑是否有助身體健康？一項歷時13年，共10,758人參與的調查發現，規律服用補充劑的人，與沒有服用補充劑的人，其癌症死亡率及總死亡率是相近的。分析發現服用營養補充劑的人，其每日由食物攝取的營養素並不會比沒有服用補充劑的人少，所以營養補充劑是不可以取代一般人的健康飲食。使用經科學證據證明其安全性及有效性的維生素或礦物質補充劑才算是適當的。

當飲食受限，無法由食物獲得足夠的營養素時，就可利用營養補充劑，來達到身體營養的需要量，例如嚴格素食的人，其飲食中完全沒有動物性食物，可能需補充維生素B₁₂；水果類、葉菜類及豆類攝取較少的孕婦，則需補充葉酸；牛奶攝取少且陽光照射不足的人，需補充維生素D及鈣質；對乳糖不耐或對奶製品過敏的人，需補充鈣質；進行嚴格減重飲食或使用極低熱量飲食的人，則需補充綜合維生素與礦物質。

臨床上如發燒、甲狀腺機能亢進、手術、燒傷、感染及創傷等均會增加營養需要量；食慾降低、牙齒或口腔疾病及食物過敏等會減少食物的攝取；某些藥物、吸收不良、有寄生蟲、惡性貧血及胃腸手術等會減少營養素的消化吸收；失血、腹瀉、膿瘡、傷口及腎病症候群等則會增加營養素的流失；這時營養補充劑便可用來治療或預防營養素缺乏的發生。

一般人平時服用低劑量的綜合維生素與礦物質，雖然沒有對身體有害的證據，但是也有可能造成過量攝取或不平衡的機會，例如，綜合維生素和礦物質中，常包含鐵質，對於成年男性與停經後婦女，他們較不會有缺鐵情形，補充鐵質，對他們未必有幫助，相反地，患有血色沈著病的人，鐵質大量貯存體內，可能增加其心血管疾病或癌症的危機。

當營養素是來自食物時，很少會發生營養素不均衡和中毒的情形，因為人體有自然調節機能，人體不需要時就會不吸收或不製造，營養素中毒案多半是因為服用營養補充劑所引起，尤其是某些單一的營養補充劑，除了直接造成中毒問題之外，還會引起營養不均衡或造成妨害醫療作用，例如懷孕初期若大量服用維生素A，可能造成畸胎；大量服用維生素E，會阻礙維生素K的作用，及增強抗凝血藥物的作用；大量服用鈣質會抑制鐵質及其他微量元素的吸收；葉酸會掩蓋維生素B₁₂缺乏性貧血的徵兆，以致錯失治療，造成不可復原的傷害；葉酸同時也會與抗痙攣藥物拮抗；鋅補充劑會減少體內含銅量，降低免疫反應及減少高密度脂蛋白膽固醇。

總而言之，攝取各種不同的食物，才是每日獲得適量足夠營養素的方式，也才能保證攝取到均衡健康的食物營養。當您擔心營養素是否攝取足夠，想要服用營養補充劑時，最好先請教醫師或營養師，請他們替你做個別飲食評估後再決定。



嚴格素食者要注意補充維生素B₁₂。