

# 最近流行的健康食品 之真相

**最**近幾年，美國除了股票投資一枝獨秀外，似乎就是健康食品業有顯著的成長。所謂健康食品，並不包括日常三餐的營養均衡食物，而是個別含有特殊成分及某些藥理作用的藥草Herb。這些藥草大半來自陸上或海中的動植物，經簡單抽取加工或分離出有效成分，在未能進入醫藥主流系統之前，以健康食品的身分，向消費者提供另一類治療 Alternative Treatments。

譬如冬季的流行感冒，有不少歐美人用紫錐菊 Echinacea 的製劑，來提高免疫機能，效果良好（當然也有人試了無效），輕微或慢性的尿路感染，許多人知道飲小紅莓Cranberry果汁，或服用小紅莓抽取製劑，如無效，再找醫師。口腔潰瘍時用黃蓮或北美黃蓮根Golden Seal含在嘴裡，或用棉花沾黃蓮粉在傷口，有時有意外效果。

蟲咬蚊叮，小傷口或皮膚癢，擦一點澳洲白樹油 Tea Tree Oil，Melaleuca 或白花油、綠油精等，方便又有效。主成分皆為樟腦及薄荷的萬金油 Tiger Balm，小護士 Mentholatum 或 Vick's Vapor Rub，不但可以減輕傷風感冒，用於筋骨酸痛也廣為人知。

中文報紙雜誌有時可看到一些翻譯介紹健康食品的文章，洋洋灑灑，加上編者心血來潮，冠上語不驚人死不休的大小標題，什麼本世紀最偉大的發現，長生不老的仙丹，萬能藥等等極易誤導的詞句。內容引經據典，讓一般讀者熟悉一些人體生理、生化、藥理等知識也不錯。毛病出在那些不甚嚴謹的動物試驗及臨床試驗，極少能讓別的科學家重複那些試驗，即使動物試驗結果正確，有藥效，也不見得就能應用到人體。你相信有仙丹萬能藥嗎？寧可信其有或寧可信其無？

像卵磷脂 Lecithin、深海魚油 Omega-3、鯊魚

軟骨 Shark Cartilage、銀杏葉 Ginkgo、大蒜 Garlic、大蘗 Silymarin、鋸棕 Saw Plametto、松果腺素 Melatonin 等等流行熱門的健康食品，如果懂得用效果也不錯，一定要相信廣告上面寫的，還我青春、返老還童、治我數十年痼疾、降膽固醇、預防心臟病、治癌、根治肝炎、糖尿病等等，那難免要失望了！

數千年來、人類最奢侈的願望是但求溫飽，沒想到由於科技的進步，工業國家的國民不僅不必勞動，而且餐餐食過飽，富貴病如糖尿病、心臟病、中風、痛風、肥胖、高血壓等越來越普遍。如果不知從餐桌、冰箱節制，功效再高的藥品也只是治標不治本，更何況是作用輕微的健康食品？購買健康食品除了趕流行外，如果不懂感恩，不理解萬物與我同在，不知如何保健身體，那就變成毫無意義。

數十年來，空氣受到工業及交通的污染，帶來許多癌症和新的疾病，香煙及廚房油煙也明顯的製造肺癌。最近20年來也有業者提倡有機食物，主張不用化學肥料及殺蟲劑、除草劑，好像恢復到50-60年之前的農耕時代。但是也不能避免空氣及水質的污染。吃有機食物就能增進健康或預防疾病？效果是相當有限。如果自己後院種點青菜、水果，一則增加勞動流汗，二則收成時保證有不噴農藥的食物，供應自家外，還可敦親睦鄰。

人生不過百，生老病死，帝王平民皆然，一時富貴就想長生不老，專買最高單位的維他命及健康食品，上回買一箱，這回又買了一大堆，不是暴殄天物就是顯示無知盲從，如能趁機會讀一點有關植物藥草、海洋生物，以及健康生理的書，勿貪勿欺人，粗菜淡飯、樂天知命，這個地球才更適合你來居住。

翺

**盛**夏的一個午後，有一位老太太來拿藥，指著櫃檯說，那些漂亮的花呢？每次來藥局，都有好看的花，這次怎麼沒有，再擺一盆讓大家欣賞嘛！她指的是各式各樣的蘭花，除了我自己買兩三盆，也有善於養花的好友顧客拿來讓我擺幾星期，從年初到6月底，每天都有愛花者，站在花前，又看又嗅，嘖嘖讚美。有時兩三人在那裡爭論到底是假花還是真花。

只有春花秋月讓人癡，南加州的夏季，草木不枯已慶幸了，還有什麼夏花可欣賞？正愁無花草可展時，住在藥局後面的一位顧客，想把一盆綠珊瑚丟進垃圾桶，剛好碰到慈悲為懷，常具菩薩心腸的潘小姐，我的藥局助理，她就來看來不起眼的盆栽帶回藥局。我一看，如獲至寶，小心的幫沾滿灰塵蜘蛛絲的綠珊瑚洗個澡，然後在盆面鋪一層包裝用的塑膠粒，擺在櫃檯邊的白象花檯上。

幾乎每位顧客都會被這盆只有綠枝沒有葉的怪樹吸引住，有的摸兩下，肯定它是如假包換的人造樹，我用小刀輕割一下，它就流出白色的血（乳汁），他們才相信是真的。內人喜栽仙人掌之類的沙漠植物，所以她知道綠珊瑚的英文名叫Pencil Tree，也叫Milk Bush。我查一下園藝的參考書，知道它是大戟科的 *Euphorbia tirucalli*。

有位唸農的謝先生，說綠珊瑚又稱鐵釘樹，看它分叉多，有如大小鐵釘相接，可能比鉛筆樹來得傳神。叫綠珊瑚也有道理，反正各憑想像自由聯想，俗名就是這麼來的。有些人一眼就認出她家後院也有一株10尺高的綠珊瑚，也有人知道它的枝，隨便一插都會長，不必什麼照顧。

兩三星期過後，被收養的綠珊瑚竟然抽新枝吐新葉，綠油油的，令人驚奇它的生命力。一則有人照顧、有人欣賞，二則大概是藥局的日光燈比外面的陽光弱，所以長出新葉以便吸收更多的光來經營光合作用。依照它生長的速度，可能兩年內會從目前的2尺

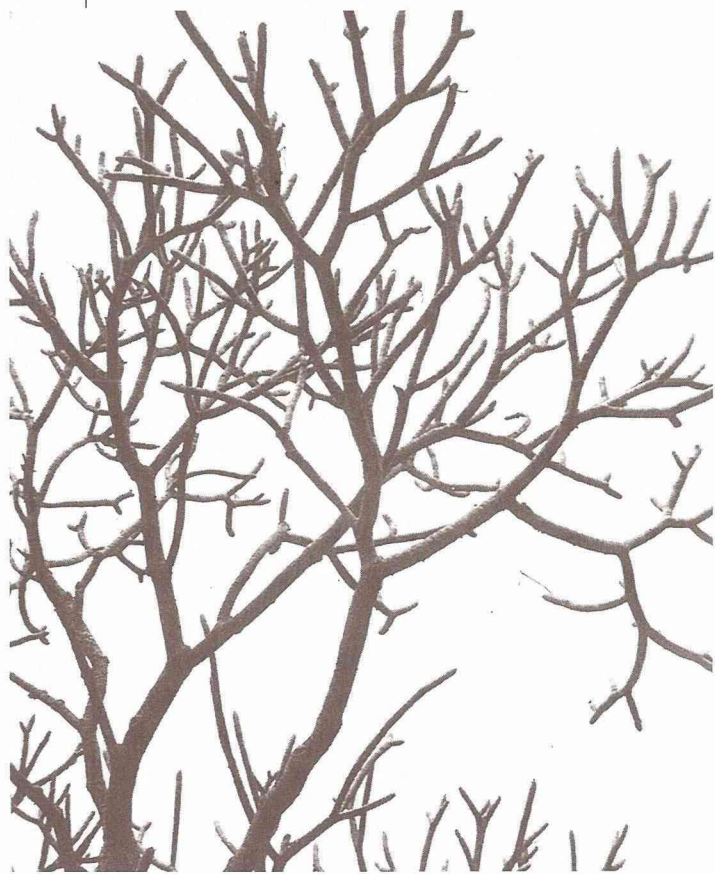
高成長為8尺高。

與綠珊瑚同一屬的植物，有名的植物如蓖麻、大甲草（五虎下山）、聖誕紅、豬母乳草（大飛揚草）、小飛揚草，以及耐乾旱奇形怪狀的一些仙人掌類植物。它們共同的特徵是受外傷時會流出有毒的白色乳汁，藉以保護自身。也有幾種中藥是利用它的毒性來治病。

許多植物是以艷麗奪目或清香脫俗的花色來吸引蜂蝶鳥獸，以便傳粉結子。像綠珊瑚這種花葉俱缺，而留傳千萬年依然健在，也許有它一套生命的哲理吧。

■

## 綠珊瑚



■綠珊瑚。