

會使用一些有味道的產品，來鼓勵孩童喝水，其實白開水的選擇是最適合學童的需求。市售的許多產品都有它潛在性的問題。

加味水：不只加了味道，還額外添加有熱量，每100c.c.加味水含20~30大卡熱量。

運動飲料：正常飲食即可補充運動中損失的電解質，多喝反增加身體的負擔。

鮮奶：含有優良的蛋白質、鈣質，但過量的鮮奶產生過多熱量，進而導致學童變胖，適當的牛奶攝取量是每日1~2杯。

含咖啡因的飲料：像是茶、咖啡、可樂，即使是無糖口味，但學童對咖啡因的代謝力較差，會影

響睡眠與學習能力。

適量的運動：運動可增加腸胃蠕動，強化腹部肌肉，而有利於正常的排便。

蹲姿解便：蹲姿是最自然的排便姿勢，此種姿勢比坐姿更易在腹部施力。若為坐式抽水馬桶，可置矮凳於馬桶兩側，雙足踏於其上，如此則較近似自然的排便姿勢。

在修正學童的習慣時，適當的溝通和父母的示範都是非常重要的關鍵，明了學童的動機和困難點，一起想辦法解決，讓學童自己去提出目標和方法，比起強制的手段來威脅，更能讓學童明白排便正常的重要性。



## 健康食品與藥品併用的危險性

文／林慶文 台灣大學動科所暨食科所名譽教授

健康食品大部分為安全而無副作用，但過量攝取，或與藥品併用，可能會招致危害，須注意。

優酪乳為具代表性的健康食品，以含有益健康的乳酸菌為特徵。製造發酵過程中產生乳酸，為緩和其酸味的刺激，常外加蔗糖矯味，若過量攝取，是造成肥胖的因素之一。即使健康食品，食用不當亦會招致負面影響，更何況與藥品一起食用，其後果如何？介紹如下。

攝取營養均衡的規律生活，是健康、長壽的必需條件。但，現代人中不吃早餐即上班或上學者，又偏食高脂肪膳食，忽視飲食生活的人很多。因此，肥胖或高血壓者增加，糖尿病或高脂血症（血液中膽固醇或中性脂肪異常增加狀態）的患者，或將罹患的人口也逐年成長。故往往尋求健康食品補充營養成分，藉以增進或維持健康。

凡有益於健康或美容而被廣泛利用的食品，例如維生素、礦物質（無機營養素）等，是人類生命活動不可或缺的補充營養素（營養補助劑），或含有機能性成分的食品均可稱為健康食品。

日本厚生勞動省（相當於台灣衛生署）2001年創設保健機能食品制度。所謂保健機能食品，即相當於醫藥品與一般食品的中間食品，而有特定保健用的食品（國家認定特定健康效果食品）與營養機能食品（含有規定值以上維生素與礦物質，而對其營養成分的功用被許可標示的食品）。

健康食品大部分為有益，可增進健康且安全。健康食品並非藥品，故大部分為安全。沒有一定的用法、用量，能安心利用。於是，補充常感不足的營養素，或攝取機能性營養成分，可增進健康。

健康食品雖非藥品，但孩童、孕婦或高齡者，依場合不同，使用健康食品需要特別注意。例如，國中以下的孩童，因代謝（體內的化學變化）旺盛，應減少健康食品的用量，或攝取後應留意觀察。

又，異黃酮(isoflavone)或雌激素(estrogen)等與水性激素有同樣作用的成分，孕婦應避免大量攝取。高齡的人攝取健康食品殆無問題，然而腎臟或肝臟機能低下者，血中成分濃度恐會增高，所以最初的攝取應止於少量。

為了治療疾病，正使用藥品者尤要注意。若藥品與健康食品併用時，藥品作用增強而引起副作用；反之，偶能損傷藥品的效果。例如，多數腦梗塞患者，為防血液凝固，常服用所謂苯甲香豆醇(warfarin)的抗血栓藥。此時，綠藻或納豆等含維生素K的食品若同時攝取時，恐有減弱藥品的作用。又，服用免疫抑制劑，或高血症的療劑患者，若攝取健康食品時，仍然會減弱藥品的效果。

不僅健康食品如此，就是一般食品與藥品併用，偶會引起副作用。例如，降血壓劑的Felodipine、高脂血症治療劑患者，服用新巴斯多丁（音譯）時，飲用葡萄柚汁，將可能發生藥品濃度在血液中異常上升而產生副作用。

總之，為治療疾病而服用藥品的患者，攝取健康食品時，必需與醫師商談。其他如過敏體質的人，攝取健康食品時，尤應詳閱外包裝的營養成分且確認原料的特性，以避免過敏症狀發生。



（參考自：西崎統わかさ 12：103~104，2006）