

# 健康食品

文／洪建德 本刊特約健康顧問・陽明院區新陳代謝科主任

所有的食品都有可能變成健康食品，  
健康食品也唯有用在特殊需求的人身上才會有效。

那天開醫學會時，各方豪傑齊聚一堂，廠商也擺設攤位招攬顧客，許久沒見面的朋友，見了面也很高興，因此就聊起來了。其中一個藥師對我說：民眾1年用在藥物上的價錢，只有用在健康食品上的五分之一，令他相當感慨。我略感同意，因為畢竟台灣的人們是非常重視健康的，也許是太過於注重，當然用在健康食品上的費用會較藥物高。

不過，醫學的定律是「要有健康的身體，不一定要服用健康食品」，自然界的健康食品也不侷限於某一廠商的某一食品，最重要的是國人要健康的正確知識。於是許多保健專家、營養學者提出反語，要求健康食品降價，不過那似乎是不太可能的事。

所有的食品都有可能變成健康食品，健康食品也唯有用在特殊需求的人身上才會有效，比如缺乏蛋白質的人給予高蛋白質的食品；缺乏鐵質的給高鐵的食品，對症下藥，才能達到健康的真正目的。

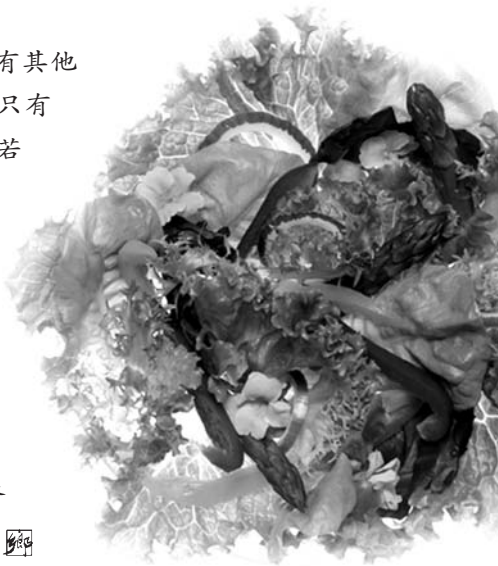
因此，高蛋白質食品是不必用在糖尿病人的，尤其年長及腎病變的病人，他們反而要少吃蛋白質。

我的一位80多歲的病人作腎功能例行檢查，發現急速上升，血糖還算良好，沒有其他藥物，為何Cr會上升呢？過了半年，當我帶病友至日本參訪交流時，才發現他每餐要吃一個塑膠袋的健康食品及維生素、礦物質等補充品。再細看內容，發現有一大包的高蛋白質粉

末。

80歲的老人，沒有其他大疾病其腎功能大約只有年輕時的三分之一，若是20多年的糖尿病

患者，這時的飲食應是低蛋白質飲食，誤食高蛋白食品，怪不得老先生的腎功能會急速上升。我請他停掉1個月，結果腎功能就恢復正常了。



## 八月特價書籍

有效期間：96年8月16日至96年9月16日

### 1 頤養集

(一集/二集)

定價：各200元  
優待價：各105元



### 2 專業栽培蔬菜 30種



定價：205元  
優待價：160元

### 3 台灣的野生蘭

定價：340元  
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30