

保健食品 這樣吃最聰明

近來服食保健食品成為一股新潮流，每天往口裡拋幾粒維他命丸是指定動作，身體好像真的變得健康！皮膚白滑了，人看起來年輕了！保健食品真的是靈丹妙藥嗎？小心選擇，才能「食」得其所！

都市人注重健康

為什麼現在的保健食品這麼受歡迎呢？高級營養師黃綺雯指出，現在的都市人十分關注健康，對身體健康質素的要求提升了，會自我評估身體缺乏什麼營養。例如都市女性會主動要求補充鈣質，因為擔心將來有骨質疏鬆的情況；補充各種維他命以達到抗衰老、美白護膚的效果。人們也容易從網絡上取得各種健康資訊，自我分析身體狀況，找相關適用的保健食品；或口耳相傳，聽過某種產品效果好，就嘗試一下。

認識保健食品

保健食品即各種營養補充品、維他命丸，是屬於一種食品，具輔助性的保健作用，所含成份可以是單一的，如各種維他命、營養素、礦物質如蛋白質、中藥等；也有多種成份混成的組合。主要分為四類的保健作用：增強抵抗力、預防某種疾病、減慢衰老、調整身體機能。

1 個人需要

市面上售賣林林總總的保健食品，包裝精美，廣告語說得漂亮動人，令人眼花繚亂，我們應如何選擇適合自己的保健食品呢？黃綺雯認為首先要弄清購買原因，針對自己的身體狀況和需要去選擇，例如經常熬夜、出國工作、參加一些特別活動，如馬拉松，身體需要額外補充某些營養素，保健食品就可以帶出短暫性的輔助作用。全素食的人不吃肉類或肉類製品，就連雞蛋、牛奶也不吃，長期缺乏來自動物類食物的維他命B12，就可從補充品吸收。常飲酒的人會缺乏維他命B，也可服食補充品來吸收。

注意事項

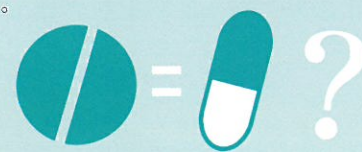
2 弄清成份

此外，要弄清楚保健食品的所含成份，在成份表裡，通常置前的是含量最高的成份，若發現真正達到某種保健作用的成份含量其實很少，可能要大量或長期服用，就難以達到預期效果了。保健食品不是人人適用，不同的補充品可能不適用於某些特定對象。例如某類保健食品不適合孕婦、小朋友。從甲殼類、蜂蜜提煉的成份就會不適合對海產類食物、蜂蜜敏感的人士，服用後可能會有生命危險。



3 考慮療效

本身是長期病患者，或正在服用藥物的人士要小心選擇保健食品。例如正在服用薄血藥的人士，同時服用魚油丸，兩者均有抗凝血的作用，效果加倍，反而弄巧成拙，令血液過度稀釋，出現內出血的情況。又例如兩者都有降血壓的作用，同時服食就會令血壓過低，出現頭暈的情況。因此本身已服用藥物的人士，不應該也不需要再額外補充具同等效用的保健產品。



注意事項

4 信譽保證

選擇保健食品時，也要注意其生產商的信譽、出產地、有效日期等，還要看產品是有否GMP（《良好生產規範》）認證，在嚴格監管下，這些補充品的生產質量更穩定，但並不代表產品可達致預期效果。



過量變毒素

保健食品雖然具保健作用，但盲目地過量服食就會對身體構成傷害。維他命可分水溶性維他命和脂溶性維他命兩種，前者經身體吸收，剩下的份量會每天自動流失，可隨汗液、尿液自行排走；後者在身體裡難以溶解，多餘的會形成毒素，長期積聚於肝臟、腎臟，為這兩個器官帶來沉重負擔，例如造成腎結石，對身體健康構成威脅。

暫停食用身體難調節

雖說水溶性維他命會自行排走，但也要切合身體所需。例如人體每天所需的維他命C是六十至一百毫克，一般從一個橙就能吸收足夠份量。但維他命C丸一粒已含五百至一千毫克的維他命C，人體長期服用，身體會自行調節吸收份量，從一千毫克中只吸收十分之一的維他命C，以切合身體所需，多餘的會自行排走。但是，當某段時間突然暫停服食維他命C丸，改吃生果，身體難以調節突然降低的劑量，照常從生果中的一百毫克中吸收十分之一的維他命C，那麼身體就只吸收了十毫克，遠遠低於人體每天所需量。這樣就會出現短暫的維他命C缺乏症，例如流牙血。由此可見，服用劑量要切合身體真正所需，過多的補充也只會成為廢物，甚至擾亂身體的調節。

保健食品 ≠ 藥物？

保健食品絕不能取代藥物！藥物受藥物條例監管，需經臨床實驗才可推出，並具有確實的療效。保健食品則沒有這些保證，依賴只會令病情加劇。

均衡飲食最重要

保健食品雖然有助身體健康，但絕不能當正餐或一天所有營養的來源。黃綺雯建議保持均衡飲食，從真正的食物中吸取足夠營養才是健康之道，當找不到可替代的食物時，才服食保健食品，達致真正的保健作用。



聖雅各福群會
高級營養師
黃綺雯



資料提供