

生物醫學博士曾志鋒著《醫生向左、病人向右》精彩文摘

要健康必須選對營養補充品

當疾病發展到組織局部受損這個階段，如果想要逆轉到健康狀態，必須選用營養補充品作為輔助。

有兩個原因：一，我們的食物生長在越來越貧瘠的土地上，再加上有些食品的處理大大減少了我們食物中所含的營養，這樣我們單純依靠食物已經很難保證獲得足夠的營養。

二，在疾病狀態，人體本身對營養素的需求增加，對付疾病所產生的壓力幾乎耗盡了身體內部現有的營養素。因此我們必須選用合適的營養品來支援身體恢復健康。

在使用營養補充品的過程中要注意下面幾點：

1、選用高品質的天然營養補充品

2、注意各種營養補充品之間的協同作用

一、天然粹取 VS 化學合成

目前市面上的大多數營養補充品都是化學合成的。這些化學合成的營養素與天然的營養素相比有著根本的不同。任何人類合成技術永遠都無法與自然界的造物能力相比。

從功效上來看，天然成分的營養補充品比化學合成的補充品更有效，化學合成的營養補充品的生物利用度低，另外，化學合成的營養補充品與藥物性質一樣，身體在利用的過程中將產生較大的副作用，增加肝臟、腎臟的負擔。

長期大劑量使用將給身體帶來嚴重的損傷，同時化學合成的營養補充品本身又是一個反營養劑。例如人工合成的 β -胡蘿蔔素的使用會引起體內其他類胡蘿蔔素的缺乏。

市場上營養補充品有很多不同檔次的質量和價格，不同的廠家生產的技術流程不同，原材料不同，質量也隨之不同，因此會產生價格上的差異。

二、沒有神奇藥丸可以醫治百病

在營養補充品的選用過程中，我們不能期待只使用某種特定的營養素就可以恢復健康。營養素不像藥物那樣具有特殊的針對性，在運用營養素對抗疾病的過程中，必須讓各種營養素聯合作用，一些營養素離開了它們的夥伴便無法發揮作用。

例如體內的維生素 B6 只有轉化成為吡哆醛(pyridoxine)-5-磷酸鹽才能起到其生理作用，這個轉化過程需要含鋅的酶的介入才能完成，所以假如體內鋅元素缺乏的話，即使服用再多的維生素 B6 也不會看到預期的效果。

所以在使用營養素時，必須考慮全面地攝取身體所需的養分，而不宜單獨補充單一的營養素，沒有任何一種營養素可以神奇到可以單獨發揮作用。