

不要食用化學合成的營養品

在提供給大家的「附件 1-4」曾志峰博士〈要健康必須選對營養補充品〉一文已經寫出化學合成的營養品不適食用，而且在我的《癌症是一份偉大的禮物》第 75-81 頁也詳細敘述天然與化學合成的區別。

但還是有不少疾病詢問者提出很多問題，他們也說很多直銷營養品公司都在宣稱他們的營養品是天然的，是真的嗎？（答案是否定的）

現在提供二個直接方法，讓大家能夠自行辨認：

一、基本判別法：

純天然成分多的營養品	化學合成或部份天然的營養品
用褐色玻璃瓶包裝	用塑膠瓶包裝，或錫箔或紙盒包裝
聞起來有蔬果香味，很好聞	聞起來有藥味，有噁心感
不加糖衣，折斷後表裡顏色一致	色素糖衣，折斷後表裡顏色不一
不用有色膠囊，都是用透明膠囊	用有顏色的單色或雙色膠囊
顆粒顏色自然，不含色素	顆粒顏色不自然，加有色素
開封後容易受潮、變色、變質	開封後久存不會變色、變質
會迅速在水中溶解	放入水中不易溶解
溶解後會有沉澱微粒	溶解後呈混濁狀

二、添加物判別法：看看成分表，有下列添加物的就不理想了：

玉米澱粉、交聯羧甲基纖維素鈉、糊精、羧甲基纖維素鈉、檸檬酸鈉、二氧化鈦、滑石粉、食用色素 x 號、己二烯酸鉀、安息香酸、安息香酸鈉（後三者是防腐劑）等。

天然的也有成分等級差別

很多品牌營養品都號稱天然，實際上純天然的百分比不一。因為美國的營養品標準寬鬆，只要含有 30%天然原料就可以打上「nature」，所以大家看到美國營養品標有「nature」這個字，就以為是純天然，其實不然，還有 70%添加物，只要看看成分內有第二項的添加就知道了。由此可見，為何美國本土的營養品是那麼的便宜了，而賣到台灣來就貴得離譜。

當然要做到 100%純天然的專利技術難度高，而且成本也很高，所以，能夠有 80%以上是純天然原料就是營養品中的極品了。辨別方法很簡單，拿出來放在小碟子上，只要放個二天就會變色的，天然純度就很高。放五天以上不會變色的，天然純度就很低。

另外近年流行的「輔酵素 Q10」，所有廠牌都會標上含量是 30mg，但是 Q10 的等級極多，有從 20%到 99.6%的都有，%低成本就低。一般廠商也不會注明是多少%的 Q10，大家也都以為是一樣的 Q10，其實不然。