

推翻 FDA 警告 美專家建議婦女多吃魚

2007-10-05 11:47 / 中央社記者蔡蕙如華盛頓四日專電

有鑑於某些海產中的汞成分，美國食品及藥物管理局過去建議，懷孕與哺乳婦女一週不要吃超過十二盎司的魚和海鮮。不過，「華盛頓郵報」今天報導，一群醫學專家提出相反的新看法，認為這些婦女一週應該吃至少十二盎司的魚和海鮮，以確保嬰兒最理想的腦部發育。

汞會對神經組織造成傷害，有醫學報告認為，攝取過多汞可能造成胎兒早產，而自閉症也疑與汞有關。根據美國食品及藥物管理局（FDA）與環境保護署（EPA）過去的聲明，他們強調吃魚的營養與好處，但建議懷孕婦女最好不要吃鯊魚、旗魚、青花魚、馬頭魚，因為這些魚中含有高量汞。

他們說，婦女應該攝取不同種類的低汞魚類與貝類，一週最多十二盎司的份量。長鰭鮭魚不要超過六盎司。他們指出，五種含汞量最低的常吃海鮮，包括蝦、罐裝淡鮭魚、鮭魚、青鱈、鯰魚。

研究顯示，這份警告讓百分之五十六的懷孕婦女將魚的攝取量控制在良好範圍內。不過，其他研究也說，母親懷孕期間少吃魚的小孩智商較低，也有比較多行為與社會問題。另外，缺少魚裡面富涵的高量 omega-3 脂肪酸，可能會增加早產率，或胎兒體重不足的風險；而懷孕婦女 omega-3 脂肪酸攝取不足，也可能會增加產前與產後憂鬱風險。

「華盛頓郵報」今天說，由一群保健組織與聯邦政府相關組織專家共同提出的新建議是，懷孕婦女一週應攝取最少十二盎司的魚，像是沙丁魚、鮭魚、鮭魚等，或是富含 DHA 的蛋。長鰭鮭魚可以占到六盎司的份量。

這群專家說，沙丁魚、鮭魚、鮭魚等海水魚是最佳選擇，因為海水魚中的 omega-3 成分最高，且愈來愈多證據顯示，海水魚中的硒成分，可能會抵銷汞成分的負面影響。報導說，魚油也是另一種選擇。而歐洲聯盟則在今年稍早時建議，懷孕婦女每天攝取兩百毫克的 DHA 補給品。

FDA 人員則表示，他們計畫對新的建議做出研究，但是並未更改他們的建議。

一週吃 12 盎司 = 340g = 0.6 台斤。若依美國 FDA 的標準，半個月才吃 1 斤魚肉，這個量是多是少？以台灣人吃魚的習慣來看，其實是非常的少。這麼低量的魚肉，實在起不了什麼作用的。說它會造成婦女汞中毒問題，實在不知標準如何訂的？所以，新的研究說要多吃魚，好處比壞處多。

這也告訴我們，很多營養建議量或是危險量不能只看標題，這是我們要思考的重點，又如前沒多久「瘦肉精」的爭議，醫生算過要吃到危險量的瘦肉精，必須每天吃 2 公斤的豬肉，請問：有誰每天吃 2 公斤豬肉？既然大家都不會吃這麼多豬肉，瘦肉精就不會構成健康的威脅，有何好爭議的？

而且報導中說「海水魚中的硒成分，可能會抵銷汞成分的負面影響」，提到很重要的「硒元素」，它也是會讓腫瘤細胞自動死亡的微量元素，只要每天補充 1-2 粒，不僅可以降低癌患率，又可改善皮膚難症，也是解決很多健康疑慮。

美國斥資大規模研究環境對兒童健康影響

中央社記者張蕙燕亞特蘭大五日專電

美國聯邦政府決定 2007 年以 6900 萬美元的基金，在包括喬治亞州在內的 20 個州設立 22 個中心，專門研究環境和基因對兒童健康的影響。未來完成整個龐大的研究計劃，預估將高達 35 億美元。

未來這些研究中心將長期監測全美各地超過十萬名兒童，從母親胚胎開始到二十一歲生日為止，為「國家兒童研究」提供所有的健康數據，以便了解環境與基因對兒童健康造成的威脅。

在這項計劃中主要想釐清的醫療問題，包括嬰兒猝死症、自閉症、肥胖症、心臟病、以及精神分裂症等。全國衛生研究所兒童健康與人類發展負責人亞歷山大指出，研究檢測的項目不只是孩子吃喝的食物，還包括在家中和學校呼吸的空氣與接觸的塵埃中，是否含有化學物質等等。

這個研究就是〈環境荷爾蒙污染〉的問題，本中心曾邀請何霆糧醫師在高雄做過專題演講，因為很多疾病是因環境中的空氣、塵埃、化學物質、水污染等引起的，所以，〈飲食〉與〈環境〉是決定我們健康的重要因素。

服用降血脂藥當心肌肉痠痛及肝功能異常副作用

2007-08-13 10:55／黃美寧／中央廣播電台

現代人吃得好、動得少，很多民眾會經常性的服用降血脂藥物，預防動脈硬化疾病。不過醫師在門診中就發現一位才 40 歲的童先生，已經患有高血脂、糖尿病、而且體重過重；尤其在服用降血脂的藥物後，稍微運動就覺得累，肌肉更是酸痛不已。檢查後才發現肌肉酵素升高，停藥之後，肌肉酸痛的症狀已經消失。

醫師指出，大約 5%到 10%的患者在服用降血脂藥物後，會發生肌肉發炎和肝功能異常等後遺症，嚴重的還會導致腎衰竭；因此如果發現有疲倦、食慾差、深褐色尿和肌肉痠痛等情形，就要特別注意。榮新診所副院長何一成說：「這種肌肉痠痛，我們如果抽血會發現到他的肌肉發炎指數會上升，如果置之不理的話愈來愈嚴重，肌肉就會溶解，溶解這些物質就會阻塞我們的腎臟，造成急性腎衰竭。所以定期檢驗、還有早期預防非常重要。」

對於不適合服用降血脂藥物的患者，醫師建議可以適度攝取魚油、大蒜萃取物或大豆異黃酮等營養補充品，並多吃高纖維食物，少吃甜食、肥肉及內臟，再搭配每天 30 分鐘慢跑、快走、體操等中等強度運動，以達到降低體重及體脂的目標。

所以，有血管問題的基因營養醫學方法就是每天攝取〈魚油〉1-3 粒，腸溶型大蒜萃取物〈活絡通 333〉1-3 粒。不過，本中心不建議慢跑，因為西方運動都是消耗體能的耗氧運動，對身體無益。東方的太極拳、導引術、甩手功、氣功等才是好的有氧運動。只要在樹木多的地方走上 30 分鐘，讓身體微微出汗就可以了。或是再食用〈輔酵素 Q10〉就可以增加血液中的帶氧量。

抗癌半世紀 群醫仍對它束手無策

2006-06-19 10:50／法新社華盛頓十八日電

諾貝爾醫學獎得主瓦穆斯在 5 月 26 日出版的科學期刊上寫道，雖然聯邦政府和業界都投入相當龐大的癌症研究人力與物力，研究癌症細胞的基因、在生化醫學和功能上的變化，但到目前為止，它仍是現代醫學最難以掌控的疾病。

他表示，經過半世紀的努力，透過不斷的投資與研究，醫學團體對癌症已有更多的了解，但癌症的死亡率在近五十年來幾乎沒有什麼改變，相較之下，心臟病、腦血管及感染性疾病的死亡率都已經減少了三分之二左右。

瓦穆斯目前任職於紐約史隆凱特琳紀念癌症中心，認為單靠研究無法有效的克服癌症，大家必須從改變自己的生活型態著手，避免受到癌症的侵襲。

根據世界知名的刺絡針醫學雜誌在去年的一篇報導，逾三分之一的癌症死亡是九大因素所造成。在 2001 年有 7 百萬人死於癌症，其中 240 萬人可歸因於九大因素。其中之一就是吸菸，有五分之一的患者因吸菸死於癌症。其他因素包括酗酒、過胖、缺乏運動，攝取水果和蔬菜量不足、空氣污染和不安全的性行為等。

哈佛大學醫學教授魏勒特表示，超過三分之一的癌症都和飲食有關，如果能有健康的飲食習慣，加上不抽菸和適量的運動，所得到的保護就有無限大。

50 年來癌症的死亡率沒有改變，表示治療癌症的方法、藥物等都有問題。而文章列出癌症死亡的九大因素似乎和我們的認知不同，很多不抽菸的人也得肺癌，很多癌症病人並沒有過胖，不安全性行為似乎也不是台灣癌症的原因。所以這樣的報導令人持疑。不過，最後說超過三分之一的癌症都和飲食有關，倒是正確的，古人已經說過「病從口入」，現代過多的污染食物累積在體內就是疾病的成因。

降低乳癌發生 植物性雌激素好處多

2007/08/30 04:39 中時電子報／記者張翠芬／台北報導

奧地利學者發表在美國不孕症雜誌的研究指出，停經較早且只有輕度或中等程度熱潮紅的婦女，在服用大豆及紅苜蓿植物雌激素後，可以明顯改善更年期熱潮紅症狀，研究也發現，使用植物雌激素，能明顯降低乳癌發生率，對於骨密度、血管擴張、血小板凝集、抗胰島素、三酸甘油酯、高低密度血脂也都有益處。

彰化基督教醫院婦產部主任蔡鴻德指出，停經後婦女使用賀爾蒙補充療法，會增加心臟病、乳癌、中風及肺栓塞危險性，因此植物性雌激素成了停經後婦女改善更年期症狀的另一選擇。近幾年專家紛紛投入異黃酮、木酚素、配糖等植物雌激素的研究，最廣為人知的就是異黃酮。異黃酮廣泛存在於大麥、扁豆、花生、苜蓿芽等植物，但大豆含量最為豐富，紅苜蓿及大豆中也含有木質素、黃花素、豆黃素異黃酮等成分。

<活力南瓜籽 747> 中含有去糖基大豆異黃酮 50mg，有助調節生理，男女都可食用。對泌尿系統有很大幫助，尤其是年紀大、尿失禁、頻尿的人，或是夜間經常起來小解的人可以試試。