

鈣留下了嗎？

中華民國骨質疏鬆症學會理事長蔡克嵩指出，骨質疏鬆病患不會有立即的不適感，往往到骨折時才發現骨質已嚴重流失，因此，父母輩有骨質疏鬆病史的民眾，最好的預防方式是進行骨質密度檢測，及早了解自己是否需要治療。

中原大學生物科技系系主任蔡敬民教授提醒，衛生署建議國人每日鈣質攝取量成人為 1,000 毫克，然而根據衛生署國民營養健康狀況的調查，國人鈣質攝取普遍不足，各年齡層平均僅攝取達衛生署建議量三分之一（青少年）至二分之一（成年）。

有鑑於此，衛生署極力推廣國人補充鈣質的觀念，將「改善骨質疏鬆」列入健康食品的申請項目，以保障國人有選擇好鈣質來源的科學依據。

消費者在面對市售眾多鈣質補充品時，選擇的關鍵在於該產品提供的鈣質是否容易被人體充分吸收，因為補充再多的鈣質，若不易被吸收利用，還是無法達到身體的需求。

吸收良好之鈣質，其複合式配方，結合「檸檬酸鈣、葡萄糖酸鈣、乳酸鈣及碳酸鈣」四種天然優質鈣質，並「添加維生素 D3、鎂、鋅」等營養素，幫助促進鈣質在人體的吸收利用。

馬偕醫院營養課課長趙強指出，在 35 歲之前應及早補充鈣質，存好骨本；35 歲之後也應補充鈣質，才能應付鈣質的流失，不動到骨本。很多女性朋友都有一個迷思，以為多喝牛奶、努力補充鈣片就可以讓自己有足夠的骨本，其實從食物或從營養補充品中增加鈣質攝取不過是增添骨本的一項因素而已，如無其他條件配合，每天吃再多的高鈣食物也不能讓自己骨本滿滿。

趙強提醒，飲食中如果攝取過多的動物性蛋白質超過人體需求時，也可能造成鈣的流失。因為動物性蛋白質中含甲硫胺酸，當攝取過多時，多餘的硫在代謝後是強酸，它會把帶正電的物質帶走，而鈣就是其中一種成分。所以現代人吃太多肉或喝過多牛奶都反而可能造成鈣的流失。

千年靈芝 只是木頭

2005/06/03 民生報記者鄭朝陽報導

含有多醣體的靈芝向來被視為上等的養生之物，但你可能不知道，多醣體若不具活性，效果可差很多。

研究發現，市售靈芝液、靈芝膠囊多數只強調多醣體含量，並不標示「活性多醣體」的含量，同時，具有抑制癌細胞功能的「三萜」成分，也很少在市售產品中發現，主持這項研究的台大食品科技研究所教授孫璐西呼籲靈芝業者，明確標示活性多醣體和三萜含量，以利消費者辨識。

靈芝被公認具有調節免疫功能、降血糖、抑制癌細胞等功能，琳瑯滿目的靈芝產品售價不便宜，但與業者訴求的健康功效是否畫上等號？

孫璐西所屬的研究團隊公布研究成果，發現靈芝所含的多醣體中，真正具有人體生理功效的只約三分之一，稱為「活性多醣」，可刺激體內分泌抗癌因子，而市售的靈芝商品中，活性多醣的含量有的連 1% 都不到。

換言之，消費者可能花了不少冤枉錢，吃下肚的靈芝產品頂多具有增強免疫力的功效。孫璐西也表示，從研究發現，一般真菌類植物含有三萜成分，它能直接抑制癌細胞生長，但普通真菌類所含的三萜並非含氧型的活性三萜，抑制癌細胞生長的效果差很遠。

孫璐西並指出，除了野生靈芝外，人工培養靈芝分成兩種方式，包括太空包接菌進行固態培養，可得靈芝的子實體（一整朵），生長期至少一個月。另一種則是以發酵槽接菌進行液態培養，可以大量生產，生長期 7~10 天。

業者製造靈芝液、膠囊，大多以後者的培養成果，包含培養液一併打成泥狀，再過濾裝瓶販售，這樣的產品，不論活性多醣體或三萜成分都「甚微」。

此外，武俠小說中都說「千年靈芝」具有神奇療效，事實上，一年以上的靈芝已經木質化，根本萃取出活性多醣體，反而 3~4 個月的靈芝較能萃取出好的生理活性成分，換言之，吃千年靈芝等於吃木頭。

民眾如何分辨靈芝的真假？簡單來分，如果服用的是靈芝膠囊，可放入水中，若順利溶化，且有苦味，則表示是從靈芝萃取的多醣所製造；若無法溶化，則有可能是將靈芝打成粉末，活性多醣體較低，但具有纖維；若是嘗起來連苦味都沒有，則可能摻雜澱粉類的成分。

吃菜最不该扔的四大寶

一、魚眼

魚的眼睛，特別是鮭魚眼珠，含有相當豐富的二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA）等難得的不飽和脂肪酸，最大的補益效用是能夠激活腦部細胞，增強大腦記憶力和思維能力，對防止記憶力衰退、膽固醇增高、高血壓等大有裨益。還能改善視力減退等症狀。

二、橘絡

吃橘子時，千萬別在剝去橘皮之後，將橘瓣外表的白色經絡扯得一幹二淨。其實，橘絡中含有一種名為“路丁”的維生素，能使人的血管保持正常彈性和密度，減少血管壁的脆性和滲透性，防止毛細血管滲血，高血壓病人發生腦溢血及糖尿病人發生視網膜出血。對於平時有出血傾向的人，特別是有血管硬化傾向的老人，食用橘絡更有益處。

三、肉骨頭

肉骨頭的營養比肉更勝一籌，其蛋白質、鐵質、鈉和產生的能量都遠遠高于鮮肉，蛋白質高出奶粉 23%，高出牛肉 61%，是豬肉的兩倍，是雞蛋的一倍多。它含有大量人體必需的營養素，如大腦所不可缺少的磷脂質、磷蛋白，促進肝功能的蛋氨酸、氨基酸、維生素 A、維生素 B1、B2 等；還含有大量防止老化的類粘朮和骨膠原。尤其是熬湯後，它的營養成分比植物性食品更易為人體所吸收。

四、辣椒葉

辣椒葉蛋白質種類齊全，總含量高出辣椒果實近 3 倍。其中有防癌作用的元素硒，辣椒葉中的含量也高于辣椒果實近 1 倍。並且還含有豐富的鈣質、胡蘿卜素，多種維生素和其他營養物質。適量吃辣椒葉能促進胃液分泌，增進食欲，適用于消化不良、腸胃脹氣、胃寒痛等症。還能起暖胃、補肝明目、減肥美容的作用。

名醫健康難自顧 1 猝死 1 罹癌

【中國時報 張翠芬／台北報導】2009. 02. 16

平日照顧病人健康的名醫，身體出狀況也難自保？半年才開春，醫界傳出幾件讓人震撼的訊息，國內手外科權威台北榮總醫師劉毅竟在屆齡退休隔天猝死，同事不勝唏噓；皮膚醫學界的美女醫師翁雯柔被診斷出末期肺腺癌，讓長庚醫院的同事和老病人心疼又感慨。

劉毅是北榮一般手外科主任，擅長顯微重建手術、斷肢再植，國內許多知名運動員手傷都由他診治。人高馬大的劉毅今年一月十五日六十五歲屆齡退休，隔天前往銀行辦事途中，發生動脈瘤破裂大出血，緊急送醫回天乏術。

一位榮總人員感慨說，退休前一年，劉毅在醫院健檢已發現心臟有一顆五公分大的動脈瘤，當時建議他趕快處理，劉毅堅持等退休再動手術，較不影響工作；誰知世事難料，退休隔天就發病猝逝。不少榮總人都覺得老天實在太不公平了。

此外，有「美女醫師」稱號、門診超人氣的長庚皮膚科名醫翁雯柔在農曆年前被診斷出肺腺癌第四期。五十五年次的她不菸不酒、沒有肺癌家族史，平日很注重保養，常吃蔬果，不愛肉類油炸物，每天早上都起床做早操。

友人透露，翁雯柔非常好強，平日除了看診，獨力帶小孩，還繼續攻讀博士班，又要寫書、寫文章、上節目，幾乎蠟燭多頭燒，身體早已亮起警訊。她曾咳嗽好一段時間，但胸部X光無異狀，身體酸痛的症狀她也一直以為是「太累了」。

一位醫師表示，肺腺癌症狀很不典型，初期根本無症狀，後期出現咳嗽、胸痛、痰中帶血、反覆肺炎、體重下降等症狀時，多已轉移或擴散。目前院方已組成醫療小組全力治療。

已完成二次化療的她精神體力還不錯。翁雯柔勇敢的說：「一開始害怕驚慌，現在已欣然接受，準備長期抗戰中。」

平日一般民眾就醫時，醫師總是耳提面命叮嚀病人多注意健康，但不少醫師對自己的健康卻相當輕忽。數年前，六十一年次的前台大外科醫師劉明松本身是B型肝炎帶原者，從診斷出肝癌末期到病逝僅三周；劉毅的猝逝和翁雯柔的罹癌消息也震撼杏林，讓不少醫師警覺，健康不能只是說說而已。



長庚皮膚科名醫翁雯柔罹患肺腺癌第4期。