

如何選購真正優質的營養品

經常有病人看我的書問我如何自行選購優質的營養品，因為我在以前出版的書裡頭略有談到，可是在書中無法寫出品牌，以至大家都似懂非懂，所以，在此提供更詳細的選購指南。

很多病人都會說：「我的 xx 人從美國買（或寄）回來給我。」好像美國營養品就是最好的，其實正好相反，台灣一些品牌都要比美國貨好。前衛生署食品衛生處處長鄭慧文博士曾說：「連鐵皮屋裡都可以生產維他命。」由於美國營養品的標準非常寬鬆，所以絕大都是化學合成的，市面上極少有 100%純天然原料的營養品，直銷營養品更不用談了。現在就教大家辨別的技巧：

如果有下列添加物，一定不是品質高的營養品，最好不要買：

酸化劑：乙酸、己二酸、辛酸、檸檬酸、乳酸、蘋果酸、磷酸、酒石酸等 14 種。

抗氧化劑：抗壞血酸、抗壞血酸棕櫚酸酯、抗壞血酸鈉、抗壞血酸鈣、丁基羥基茴香醚、迷迭香提取物、茶葉提取物、檸檬酸及其鹽類等 20 種。

著色劑：紫草紅、苋菜紅、胭脂樹橙、碳酸鈣、普通法焦糖、甜菜紅、胭脂紅、胭脂紅酸、葉綠素、葉綠酸、葉綠素銅、葉綠酸銅、藏花素、姜黃素、赤蘚紅、食用綠 S、檸檬黃、二氧化鈦、紅色 2G、植物炭黑、紅花色素、紫檀色素、葉黃素、番茄紅素、辣椒提取物、核黃素、磷酸鹽等 57 種。最常見的是寫「色素 X 號」，如果是天然的，為何要添加這些色素？

乳化劑：單、雙甘油酯、雙甘油酯、乳酸單雙甘油酯、琥珀酸單雙甘油酯、脂肪酸丙二醇酯、硬脂酰乳酸鈉、硬脂酰乳酸鈣、聚山梨酸酯、脂肪酸蔗糖酯、磷脂酸銨等 32 種。

很多進口營養品添加有下列物質，通常是充數用，而且也表明不是天然的：

玉米澱粉：用於料理勾芡之用，或增加餡料的濃稠度，美國知名品牌營養品常加此物。

交聯羧甲基纖維素鈉：主要用於口服藥用製劑，當作膠囊劑、錠劑及顆粒劑之崩散劑，不溶于水。

糊精：澱粉的不完全水解物，能溶解於冷水而形成粘稠的具有較高膠接強度的液體。

羧甲基纖維素鈉(Sodium Carboxymethyl Cellulose)：用作粘合劑，常用於可壓性較差的藥物。

檸檬酸鈉(Sodium Citrate)：食品添加劑，可做為酸度調節劑之用，也可改善食品的保藏性並除臭。在乳製品中則可作為安定劑。

二氧化鈦(Titanium Oxide)：又稱鈦白粉，具有高亮度及漂白功能，是很普通的食品添加劑。衛生署 97 年 4 月 3 日修正食品添加物白陶土、滑石粉、碳酸鈉、無水碳酸鈉、食用黃色五號、食用紅色四十號、二氧化鈦、檸檬酸、無水檸檬酸、異麥芽酮糖醇（巴糖醇）使用範圍及限量暨規格。

抗壞血酸鈉(Sodium Ascorbate)：衛生署食品添加物第三類限用為抗氧化劑。

維生素 C 棕櫚酸脂(Ascorbyl Palmitate)：勿被前面的「維生素 C」混淆。衛生署食品添加物第三類限用為抗氧化劑。

米糠油：含有豐富的維他命E、蛋白質、維生素等物質，與小麥胚芽油很類似，比較輕質，分子比較小，常取代維生素E。

檸檬油：檸檬油常用於指甲修護霜。有個美國U牌營養品添加此樣於魚油中是為了去除魚腥味，可見是用低質魚肉萃取的。

橄欖油：由於魚油通常是一粒1000mg，有些產品中的EPA及DHA含量很少，為了充填成1000mg，便另行添加此油類。

至於下列添加物有其製程中的必須，若有添加是沒有關係的：

微晶纖維素：具有良好的可壓性，有較強的結合力，作為粉末直接壓片的乾粘合劑使用。

硬脂酸鎂(Magnesium Stearate)：白色細粉末，做潤滑劑及防止結塊劑。可增進產品的附著性、滑潤性，適用在爽身粉、彩妝粉餅等。

二氧化矽(Silicon Dioxide)：乾燥劑，有90%的鎖水功能，可以作為抗粉末結塊用。

明膠(gelatin)：動物性膠囊。(很多假魚翅就是明膠做的)

甘油(glycerin 或 glycerol)：透明而粘稠的液體，不是油，是醇類，保溼效果很好，價格便宜。通常魚油製品也會添加甘油，不會有礙。

相信讀者拿出家中任何品牌的營養品，仔細尋找，一定會發現添加極多上述添加劑。總之，越少有添加物的越好，這是不用辯論的準則。

長青春痘的位置和五臟健康有關

中醫強調「望聞問切」，其中的「望」是指觀察五官氣色就可初步知道人的身體狀況。哪裡長痘，身體在那裡就有問題。黃中瑀中醫師解釋臉上青春痘發生部位與五臟關係：

長在額頭上：代表「心」出了問題，中醫說「心」並不是指心臟，而是臟象學說指的「心主神明」，也就是代表「思考」。青春痘長在眉上代表思慮過多，學生、考生就容易長在這個部位，額頭又是「成長之火」，所以青春期學生的痘痘大都長在這裡。

長在鼻週圍：代表「脾」出了問題，也就是消化系統(腸胃)出狀況，常見尾牙、熬夜、吃燒烤或麻辣火鍋之後，這類患者也常合併便秘或拉肚子的症狀。

長在下巴：代表的「腎」出了問題，中醫指的「腎」與西醫的「腎臟」並不同，指的是生殖內分泌系統，所以女性朋友生理期前後冒的痘痘，大都長在下巴部位。

長在左臉頰：代表的「肝」出了問題，中醫指的「肝」不同於西醫的「肝臟」，指的是情緒，所以如果歷經壓力、熬夜、失眠等，痘痘就容易長在左臉頰，臉部常見潮紅狀態。

長在右臉頰：代表的「肺」出了問題，中醫有句話說：「肺主皮毛」，肺不好，皮膚狀態就會呈現出來。中醫的「肝」「肺」會互相調控，以因應生理氣機狀態的平衡，所以壓力、熬夜、焦慮使「肝」出問題，連帶「肺」也有問題，兩側臉頰就易冒痘痘。此外，感冒也會激發痘痘冒出，這是因為「風寒襲肺」，通常冒出的時間會在感冒快結束時(風寒將去時)。

依照以上的解釋，中醫要治療痘痘，會根據青春痘長的部位，以及經過把脈後依個人體質，給予適合的中藥方來做調理。例如女性生理期前後冒痘，除了消炎之外，還要調經；至於熬夜引起的冒痘，就用養陰清心的藥方來做治療。

長青春痘可以多多食用抗氧化劑（勁漾 365）、大小麥苗製品（麥苗 101），天然蔬果 B 群等。

標靶治療 不是人人有效

【中國時報 張翠芬／台北報導】2009.05.04

雖然標靶藥物藥費昂貴，不少焦急的家屬，為了家人一線生機，再貴都願意花這筆錢，不少病患甚至搶著成為癌症標靶藥物臨床試驗的受試者，幾乎將標靶藥物當作治療癌症的萬靈丹，然而事實真是如此嗎？有民眾發現，親人檢查出肺癌末期，自費花大錢使用標靶藥物，結果拖了四個月，還是走了。

根據台北榮總胸腔腫瘤科主任蔡俊明曾發表的研究，標靶藥物必須使用在適合的病患身上才能發揮最大的藥效；例如，標靶藥物對肺癌有基因突變的病人，有效性達七成一，疾病無惡化期達十個月；但如果病人基因沒有突變，使用標靶藥物的有效率只有百分之一，治療四個月後，惡化率將近九成。

錯誤使用標靶藥物，反而有可能會造成病人傷害，甚至加速死亡？馬偕醫院血液腫瘤科主任謝瑞坤表示，多數人都是擔心年長的親人受不了化療噁心、嘔吐、掉髮等嚴重副作用，抱一線希望，寧可花重金想自費使用標靶藥物，但標靶並非人人可用，無基因反應的病人用了根本沒效，他在門診經常要花很大力氣「勸退」想自費使用標靶的家屬。

癌症希望協會理事長、長庚癌症中心主任王正旭表示，標靶藥物一年動輒要花上一、兩百萬，所以在治療上須慎選病患，例如，肺腺癌病人須有上皮生長因子基因突變，大腸癌、乳癌、白血病也都有有一定的病理檢查，符合者才建議使用，不過，有部分家屬即使親人有效率不高，仍會要求「試試看」。目前，治療乳癌的「賀癌平」、慢性骨髓性白血病的「基利克」、肺癌的「艾瑞莎」、肝炎的「蕾沙瓦」、大腸直腸癌的「爾必得舒」及「癌思停」、腎癌的「紓癌特」，都是現在癌症治療上相當火紅的標靶治療藥物。

由於標靶藥昂貴加上須持續用藥，目前多是第二線或第三線才納入健保給付，根據健保局統計，去年給付標靶藥物的費用達卅三億元，較前一年廿四億大幅成長四成。

謝瑞坤表示，癌症的治療須依病患臨床分期、細胞病理類型，決定適合什麼樣的治療準則；化療雖然副作用較多，但多有健保給付，經濟負擔較低，在癌症的治療上，對部分病人效果十分良好，況且現在已有許多輔助藥物，可以減輕白血球下降及噁心嘔吐掉髮等化療副作用。他建議，病患第一線先採化療，第二線再使用健保給付的標靶藥物，有療效卻不必自己花大錢，這才是較理想的「治癌省錢術」。

來源：<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=6,58&id=6016>

當我讀到台北榮總胸腔腫瘤科主任蔡俊明醫師寫「使用標靶藥物的有效率只有百分之一，治療四個月後，惡化率將近九成」，著實遺憾，又看到「去年給付標靶藥物的費用達卅三億元，較前一年廿四億大幅成長四成」這句話，表示什麼？表示標靶治療花費一年一年大增，卻完全沒有效果。衛生署官員應該思考醫療的真相而改革吧！