

吃營養品住院事件

2011年8月15日各大報紙及電視新聞都在報導，一位張姓男子在立法院舉行記者會指出，73歲父親服用賀寶芙營養補充食品後，出現嚴重過敏，六度入院，直銷人員卻宣稱是「排毒反應」，要父親繼續服用，最後險造成敗血症。他批評賀寶芙廣告誇大不實，呼籲受害者一起討回公道。

張先生表示，他父親服用賀寶芙產品後，嚴重過敏，數度急診、住院，現在記憶力衰退，而停用賀寶芙產品後，過敏現象明顯改善，醫師也無法排除兩者關聯性。

他批評，賀寶芙未在產品外加註相關警語，廣告也誇大不實，直銷人員在推銷時不斷宣稱健康療效，還說可以排毒，在他父親發病後，甚至只叫父親多喝水。

美商賀寶芙公共事務部經理施怡如回應，賀寶芙販售的是「食品」，而非「健康食品」，依法規不必加註警語，但基於企業責任，已在產品上加註警語，同時也要求直銷商不能聲稱產品具有療效。

對於賀寶芙的說法，張先生反駁指出，在他父親發病前，賀寶芙並未加註警語，經他反映後才加註。他也批評衛生署縱容，未仔細檢驗其產品成分，任由未經人體測試的產品危害國人健康，他決定打國賠官司。

衛生署食品藥物管理局科長王慧英說，接獲此案後，衛生署已要求地方衛生局調查，除調查廣告內容，也檢驗產品原料，發現皆符合衛生食品相關法規，但確有誇大療效情形；她呼籲民眾若有不適，應儘速就醫。

這一則事件正好應驗了我一直在強調的「美商直銷營養品」大多不是天然蔬果原料，而且又有很多添加物的揭露。

很好的是，此次所有媒體都直接寫出廠商名稱，不像以往只會寫「某公司」，令大眾消費者搞不清楚真相。

好廠商要給予支持，不良廠商要唾棄。大家再會真正健康。

鑽石級直銷女爆肝亡事件

上面事件令我想起去年也發生一件美商直銷營養品致死的大新聞。那是2010年6月13日所有新聞都有報導一則「鑽石級直銷女爆肝亡」事件！

基隆長庚醫院肝膽腸胃科主任簡榮南說，這位鑽石級女直銷商約50多歲，每天吃自家賣的各種不同保健食品，一吃就是數年，最近突然發生全身黃疸，正常人肝功能指數約40，但她飆到2,3千，全身凝血功能喪失，肝臟急速衰竭造成肝昏迷，因當時缺乏活體捐肝的機會，她入院不到十天就死亡。

醫師發現，女直銷商並沒有肝病，也沒吃其他藥物，但是她是直銷公司「鑽石級」高階經理，擁有許多直銷下線，為了親身體驗所售直銷商品，每天吃自家賣的5種直銷保健食品，吃了好多年，疑似保健食品之間造成交互作用，但也可能是她本身的體質問題。

簡榮南說，女直銷商本身沒有B型或C型肝炎病史，平常也未吃其他藥物，她的先生坦言，真後悔讓太太做直銷。

「常有肝病病人問我，可不可吃保健食品來保肝？」簡榮南說，醫師的立場是，有肝病應

對症下藥，最好不要再吃保健食品，否則反而增加肝臟負擔；若一定要吃，切勿超過一種保健食品，尤其有慢性 B、C 肝炎或肝硬化者，因肝功能本來較差，吞太多丸錠一定會讓肝臟受不了。

我國註冊藥師，也是加拿大自然醫藥學院及健康食品協會認證之健康食品指導顧問的陳思廷先生曾在一篇文章說：「美國地區對於健康食品的管理，並沒有特別的規範，連生產廠也不需通過 GMP 標準，就連鐵皮屋搭建、沒有空調的開放式空間，都能生產所謂的健康食品，廠商可以任意上市、販售、開發新產品，產品成分只要是沒有超出食品成分管理範圍部分，就不需另行申報，美國食品藥品管理局 FDA 也不會對健康食品做任何的查驗或核可的工作。」

請仔細看這一段文字，不禁令人毛骨悚然，原來大家以為最好的美國營養品確是這樣的，這樣的東西能吃嗎？

多年來，我因為深入研究調查各種市售營養條件品的關係，對此市場相當熟悉，也一直在質問：美商直銷保健食品值得信賴嗎？

今年與去年的二個美商直銷營養品事件，已經清楚明白地告訴我們答案了。

我一向強調「不要吃化學合成的營養品」，因為一定會累積在肝臟和腎臟，造成疾病以及洗腎。美商直銷營養品全不是 100%天然原料製造的。

我們很痛心：台灣人每年數百億辛苦錢就這樣被美商直銷營養品公司賺走了。醒醒吧！台灣人！

瞭解美國營養品真相的一本書

今年 7 月出版一本《關於保健食品你應該知道的事》，作者是自然醫學博士布萊恩·克雷門 (Brian R. Clement)，他是國際保健運動先驅，現任提倡自然療法而知名的美國希波克拉底斯健康研究機構負責人。

40 年來，他積極投入相關研究、指導督察、授課、和實際調查工作，在民族醫學領域享有盛名。也是保健食品在預防及復元效果上的分子矯正醫學專家。

在克雷門博士的諸多貢獻之中，他最自豪的即是這本《保健食品的真相》一書，因為他知道，此書將打開千百萬人的視野，保護大家遠離由這些號稱保健食品的藥丸和藥水所帶來的不良影響。

此書於去年 4 月在大陸出版簡化字版，書名為《營養品的真相》，據說使得最大的美商安 X 直銷營養品公司業績一落千丈。因為「知道美國營養品的真相」了。

此書提到：你吃的保健食品是保健、還是傷身？你知道保健食品是如何製作的？標榜天然不等於沒有添加化合物！揭開保健食品中維生素和礦物質的真相，找出真正有益身體的營養來源。

此書副標題是「揭開藏在『天然』面具下的添加物」，書中又提到：破解關於營養素的四大

你吃的保健食品是保健？還是傷身？

商周出版

關於保健食品 你應該知道的事

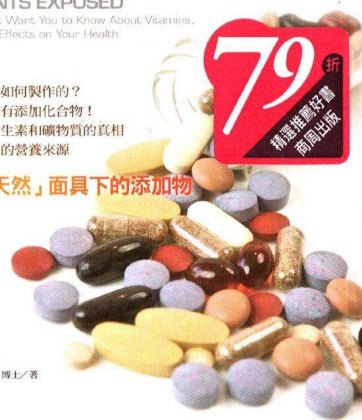
SUPPLEMENTS EXPOSED

The Truth They Don't Want You to Know About Vitamins, Minerals, and Their Effects on Your Health

你知道保健食品是如何製作的？
標榜天然不等於沒有添加化合物！
揭開保健食品中維生素和礦物質的真相
找出真正有益身體的營養來源

揭開藏在「天然」面具下的添加物

希波克拉底健康研究中心
布萊恩·克雷門 博士 / 著
(BRIAN R. CLEMENT)
石美倫 / 譯



迷思；多數的營養劑都是由藥廠製作，反而毒害人體；也坤我們分析了天然植物提煉的與化學合成的營養品差異性與對人體的影響。

我去年在上海就買了這本書回來，非常高興，裡面講的和我研究、演講的思想一致，我也經常在演講時提到：「市面上健康食品琳琅滿目，大家會不會挑選？」

這本書教大家看懂營養食品的標示，認清每日營養需求，以及如何選用植物性健康食品等，真正想要健康，不要受市售營養食品欺騙的人，都要好好看這本書。

曾經有一位美商安 X 直銷公司的營養師來挑戰我，她認為他們家的產品非常好，她還說去過美國參觀過他們的自有農場。

我只問一句：「妳們公司所有原料都來自自己的自有農場嗎？」

大家想想，有沒有可能自家農場種植所有需要的天然蔬果？當然不可能，可見那個自有農場純粹是給直銷商參觀的。

不要死於無知

衛生署國民健康局 2007 年的「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤(第六次)調查」中顯示，65 歲以上老人自述經醫師診斷罹患慢性病數百分比，有 1 項慢性病的人高達 88.71%，2 項 71.67%，3 項慢性病的人也還有 51.25%。

2002 年衛生署的調查顯示，全國 40 歲以上心血管疾病盛行率，高血壓：35%，高血脂：16.5%，高血糖：12.7%，並且還越來越年輕化的趨勢。為什麼？

台北市衛生局認證健康管理師吳世楠說：「不是大家的知識水準都提高了嗎？其實上可謂是：病於無知。有各種專業知識、能力，卻缺乏讓自己身體健康的知識，才會慢性病上身。」

吳先生提到在他多年行醫生涯中，常常遇到許多光怪陸離，啼笑皆非的事情。下面就是一個實例：

我的一位律師朋友是個典型忙碌的專業人士，30 多歲的壯年，除了沒時間運動所造就的微胖身材，身體一點毛病也沒有。

偏偏在一次律師公會舉辦的例行健康檢查中發現血壓偏高，在醫師的建議下開始服用降血壓藥。果然血壓下降了，可是連續吃了一個月的藥，他開始覺得房事有點力不從心，趕快去看男性功能障礙門診。

泌尿科醫師給他開了威而剛，果然一吃見效，但沒吃又沒效，太太又擔心太常吃會有副作用，要他再去找泌尿科醫師。

泌尿科醫師說：「你是律師，一定是壓力太大了，屬於身心症。」就將他轉介到精神科。

精神科醫師開了抗焦慮藥，吃了一段時間，變成藥物成癮，不吃就會失眠，而且性功能也沒有改善，只好再回去找泌尿科。

泌尿科醫師這回說：「沒別的辦法了，現在有最新的科技產品，第三代人工陰莖，要用的時候就把水打進去，不用的時候就把水抽出來，很人性化。」

我的朋友一聽這可不得了，要在命根子上動刀，可不是開玩笑的，趕緊來諮詢我的第二意見。

我把他的故事從頭到尾聽了一遍，建議他停掉降血壓藥，並且開始減重，結果兩個月後一切問題都解決了。原因很簡單，性功能障礙只是降血壓藥的副作用，而高血壓也是因為體重過

重所導致的。

我們看到這樣的醫療過程，不禁搖頭。是醫師無知？或是大眾無知？這個實例告訴我們很多問題：

第一：在本故事中，健康檢查是檢查您有多健康，還是檢查您有什麼病！如果沒病，那麼醫生如何開藥？誰來幫您改善這些健康檢查上的「紅字」？

第二：凡藥必毒，特別是西藥都有副作用，偶爾吃一顆，或許不明顯，但是如果在「症狀控制，症狀治療」的架構下，經年累月下來，藥品的副作用會不會引發身體上的其他問題？

第三：醫生只是看部份器官而治療疾病的專家，不是讓我們健康的專家。生病要去看醫生，想健康要靠自己，想要不生病，只有找健康管理師或營養顧問師（不是一般營養師）！

第四：量血壓是量當時那一瞬間的數據，並不表示您一定高血壓，要量出高血壓其實也很簡易，走一層樓梯，連看到俊男美女都會血壓升高。而且國外還有研究發現：每周上班第一天血壓最高，如果是用電子血壓計還要注意操作方式免得產生大誤差，以致於誤導了自己！

吳先生指出，「儀表有儀表誤差，人為操作也會產生誤差，有時還要加上判讀誤差，不要為數值而活著，更不要死於數值正常中！多多關懷自己的身體吧！」

我覺得這個事例值得大家好好思考，現代醫療帶給大家的是什麼？

簡單是健康飲食最大原則

2007-07-11 00:00 人間福報

近年來，除了宗教因素外，更多人選擇吃素。醫師表示，健康飲食最大原則就是「簡單」，如果為了刻意變化或迎合口味，以過多的油、鹽、糖來加以烹調，反而失去吃素的意義。

許多醫學報告均顯示，[高油、高鹽和高糖飲食確實是造成癌症、腦血管疾病、心臟病和糖尿病等文明病的原因](#)，若要遠離這些疾病，除了先天的遺傳基因外，唯有多遵循健康的生活型態和飲食。

台安醫院院長黃暉庭指出，其實，[健康的飲食最大的原則就是「簡單」](#)，只要選擇當季生產、未經加工、食材簡單、烹調簡單、沒有多餘的添加物、色素，是最符合健康的需求。

另外，部分罹患慢性病的民眾選擇生機飲食，台安醫院營養師鄭雅分則提醒，雖然有些生機蔬果的食材都採有機耕種，但不排除少數業者仍按照傳統耕種方式，施肥、灑農藥，一旦未清洗乾淨便直接生食，很可能連細菌、蟲卵、殘留農藥也吃下肚。尤其癌症病人抵抗力較差，難免引發感染、拉肚子的後遺症，因此[癌患選擇生機飲食，最好以煮熟為主](#)。

而站在營養學的觀點，如果三餐全部都只吃蔬菜，不僅纖維質太多，容易導致腹脹，且蔬菜中往往含有高量的鉀離子，並不利腎臟病患。鄭雅分也說，時下生機飲食中最流行的食材是苜蓿芽，但研究發現，苜蓿芽如果過量，其所含的有機胺基酸成分反而會使紅血球破裂，導致貧血。

鄭雅分強調，均衡營養，多取自天然食物、少用辛辣調味，才是健康的素食觀。