

全天然 vs. 人工合成 (Whole Food vs. Synthetic)

最理想的營養素應該全部從新鮮、無污染、無加工的食物而來，但現代人在這充滿化學物質及嚴重污染的世界下，不但不能吸收足夠的營養，還吸收了不少的毒素，以致百病叢生，所以有需要從營養補充品中吸取各種營養。

維他命和礦物質補充品可分為兩大類：全天然（或全食物）與人工合成。

人工合成(Synthetic, USP type)的問題

世界上各種的食物最少由 103,000 種不同的植物元素(Phyto-nutrients)所組成，一個蕃茄含有約 10,000 種的植物元素。而人工合成的維他命只是於實驗室裡複製天然維他命的分子結構的化合物而已。

食物素是複雜的分子，並不是單一的簡單元素。若沒有清楚寫明是全食物製造的營養品，市面上的營養補充品都是人工合成的化學物質。

1) 吸收、保存、相互作用、生物吸收率：

人體吸收每一種營養素都需要各種酵素、維他命、礦物質以及其它很多還未知的元素來幫助吸收（assimilate）、利用（Utilize）和保存（Retain），這是營養素間的相互作用（Synergy）。

還有，維他命需要蛋白質伴侶（Protein Chaperones）來將它們運送到身體各個細胞，但是人工合成的維他命沒有與蛋白質整合（Non-protein-bonded vitamin）來幫助傳送，因此很多人工合成的維他命都註明需與食物一起服用來幫助吸收。

研究顯示，人體對人工合成維他命的生物吸收率（Bio-availability）只有 10-20%，所以你所吃的並不代表實際你所吸收的，更不代表你所能運用。

You are NOT what you EAT but you ARE what you Assimilate, Utilize & Retain !

人工合成的維他命 C 只有抗壞血酸（Ascorbic Acid），全食物的維他命 C 不單有抗壞血酸，還有其它維他命、礦物質、酵素、Bioflavonoids 等等。

天然維他命 E 包含所有的生育醇（tocopherols）-alpha, beta, gamma 及 delta，這樣才會更有效力和吸收更強，而人工合成的維他命 E 只有一種 dl-alpha-tocopherol。

這是很多人工合成的維他命都註明飯後服用的原因，因為需要食物中其它的營養素來幫助吸收。而全食物製造的營養補充品通常都註明可空腹食用，因為「它們就是食物」。

2) 負面反應：

長期大量服用人工合成維他命還有危險性，很多人都知道維他命 E 可抗癌，但有研究顯示大量長期服用人工合成的維他命 E 反而可能致癌。吸收過多人工合成的鈣也會導致骨刺的形成。

人體能容易處理過量全天然的營養素，但對於化學合成的營養素就不一樣了。還有，人工合成的維他命還另外含有很多人工色素、防腐劑、糖、煤焦或其它添加劑。一些人會對這些物質有過敏反應，一些甚至有腸胃不適。

在此也需聲明，人工合成的維他命對人體也是有功效的，只是比不上全食物所製造的維他命。

來源	估計生物吸收率
人工合成 Synthetic	10 %~20 %
食物製造 Food Supplement	30 %~50 %
有機天然食物製造 Organic Food Supplement	> 60 %
有機完整全食物&植物製造 Organic Complete Whole Food & Plant Supplement	> 80 %

有些號稱全天然的營養品

市面上很多聲稱「Nature」的營養補充品實際並不是天然，就算真的是天然也不一定是好的原料。如一些所謂全天然的礦物質只不過是礦石的粉末，鈣的來源則是人體不能吸收的螯殼粉末，人體絕不容易去吸收這些所謂的「天然物質」。

研究顯示這類礦物質有 99% 是人體不能吸收的，於是生產商便加入消化酵素及分解物來「強迫」人體吸收這些外來物質，甚至會產生毒素及過敏。

一些維他命 A 是從含重金屬如水銀及鉛的魚油萃取而來；又例如維他命 B-12 則是從死去及有菌的乾牛肝磨製而成，這些肉質充塞着種種的類固醇、抗生素、生長荷爾蒙及殺蟲劑等，而更糟的維他命 B-12 原料是取自污泥。有的維他命 B 是從煤焦及石油化合物煉製而成。

這些都是取自天然的物質，但對人體只是有害無益。

一些維他命雖是從食物中抽取出來，但經過一系列的人工加工處理後，就改變了天然的本質。如一些維他命 C 從糖漿、蔬菜澱粉質、精煉糖等中抽取，經過一連串的处理，最後造成抗壞血酸。

食物製造的營養品

用食物原料製造的營養補充品是上佳的選擇，但也要小心這些食物的品質。

天然有機、不含有害物質的食物是首選。好的食物補充品都標明主要成分是從那些蔬果所製造。但更好的、真正的食物製造營養補充品應該是由完整全植物、食物而來。

如市面上常見增加骨質的產品都只有鈣和鎂，但可知道骨質的形成除了需要鈣和鎂外，還需要維他命 A、D、硼、鋅，而某程度上磷比鎂更重要。有很多骨質疏鬆症患者的血液裡都含有足夠的鈣質，但卻不能被吸收，其中的原因是缺乏「矽」使鈣質液化。

因此，植物性的鈣質，或是加上有機芝麻和椰菜等這些植物，因含有其它自然存在的營養元素，其吸收和利用率的效果就更強、更完全！

天然與人工合成的維他命和礦物質的學名

在此提供一些天然與人工合成的學名，幫助大家分辨，作個聰明的消費者。

	天然學名或來源Terms or Source	人工合成學名Synthetic
維他命 A	Carrot 胡蘿蔔、Fish liver oil 魚肝油、Lemon grass 檸檬草	Acetate 醋酸鹽、Palmitate 棕櫚酸酯
維他命 B 群	Yeast 酵母、Rice bran 米糠、seaweed 海藻	Choline 膽鹼、Bitartrate 酒石酸、D-biotin D-生物素
維他命 C	Amla 印度醋栗、CamuCamu 卡姆卡姆果、Rose hips 玫瑰果	Ascorbic acid 抗壞血酸、Calciumascorbate 抗壞血酸鈣、Sodiumascorbate 抗壞血酸鈉
維他命 D	Sunshine、Fish oil	Calciferol 骨化 or irradiated ergosterol 照射麥角甾醇
維他命 E	Tocopherolacetate 維生素 E 醋酸 wheat germ oil 小麥胚芽	dl-alpha-tocopherol 生育醇
Calcium 鈣	Calcium carbonate 碳酸鈣、calcium lactate 乳酸鈣	Di-cal phosphate 磷酸鈣
Iron 鐵	Yeast、Molasses 糖蜜	Ferrous fumarate、Iron lactate 乳酸鐵、Iron peptonate
Magnesium 鎂	Yeast、Magnesium oxide 氧化鎂	Magnesium gluconate 葡萄糖酸鎂、Magnesium sulfate 硫酸鎂
Manganese 錳	Manganese carbonate 碳酸錳、Yeast	Manganese gluconate 葡萄糖酸錳
Potassium 鉀	Potassium citrate 檸檬酸鉀	Potassium gluconate 葡萄糖酸鉀、Potassium chloride 氯化鉀
Selenium 硒	Yeast	Sodium selenite 亞硒酸鈉
Zinc 鋅	Zinc oxide 氧化鋅、Yeast	Zinc citrate 檸檬酸鋅、zinc sulfate 硫酸鋅 Zinc gluconate 葡萄糖酸鋅、

每天空腹吃水果 Dr Stephen Mak 用此法治好許多癌症晚期病人

對那些用常規醫療治療癌症而死亡的患者，我深表遺憾。他們之中沒幾個存活 5 年，大多數用常規醫療的病人僅活 2,3 年而已，然而不用常規醫療治療的病人，也一樣可以活兩三年，所以常規醫療是沒有用的。

癌症病人一旦用了化療或放療，他們的細胞就中毒了，就衰弱了。癌細胞就會因沒有強壯的抗體而得以迅速擴散。

進行「每天飯前（空腹）吃水果」，這樣水果會起到身體殺毒作用，起到提供身體能量，消肥減瘦作用，以及參與生化活動的作用。千萬別再飯後吃水果，一定要空腹吃鮮果。

試想，你在吃兩片麵包後，又吃了一片水果。本來水果是要透過胃壁進入腸子的，但被食物擋住了。同時，胃裡所有的食物都正在發酵變酸，水果一接觸到它們，配著胃酸，整個食物就變壞了。所以要飯前吃水果。

但是吃水果，要講究吃水果的方法和時間。

你會聽到有人抱怨：我一吃西瓜就愛打嗝兒，我一吃榴槤就脹肚，我吃香蕉愛拉稀，

等等。那是因為飯後吃水果，與胃中開始腐敗的食物混合後產生的氣體造成的。但是你空腹吃水果，就不會出現上述情況。而且在你空腹吃鮮果以後，白頭髮、禿頭頂、神經緊張、黑眼圈，以上症狀會逐漸消失。

依照 Herbert Shelton 博士研究，因所有水果到了身體裡都變成鹼性，所以像桔子、檸檬這樣味道酸酸的水果，還都屬於鹼性食物。只要正確掌握吃水果的時間，你就掌握了問題的關鍵，讓水果助你美容、長壽、健康、富有活力、幸福和苗條。

別喝罐裝果汁，當你想喝果汁，就喝鮮果汁，要慢慢地一口一口地喝，讓果汁與唾液充分混合後再嚥下。

吃完整的水果比喝果汁好，但不要將水果或果汁加熱，否則除了味道尚存，其他所有營養全部流失。

你還可以連續三天只吃水果不吃它物，這樣你的身體得以清洗，容光煥發，令眾人驚喜。

奇異果（獼猴桃）：小而精，富含鉀、鎂、維生素 E、和纖維質、維生素 C 含量是桔子的兩倍。

蘋果：西諺「一天一蘋果，醫生不找我」，蘋果雖含維生素 C 較低，但它富含抗氧化劑並可提高維生素 C 的活性，有利於降低結腸癌、心臟病和中風的發病率。

草莓：含有最強抗氧化力的水果，保護機體免遭癌患、血栓和自由基。

桔子：每日吃 2-4 個可抗感冒、降膽固醇、預防或化解腎結石、降低結腸癌風險。

西瓜：含水 92%，是解渴最佳食品，含大量的穀胱甘肽能強化免疫系統，還含有番茄紅素、抗癌氧化劑、維生素 C 以及鉀。

芭樂和木瓜：維生素 C 冠軍。芭樂還含有高纖維，能治便秘。木瓜富含胡蘿蔔素，對眼睛有好處。

救命不如救醜 醫人不如醫狗

文/陳榮基醫師（選錄自《健康世界》434 期）

台灣醫界本來已經內外婦兒「四大皆空」，去年更因台大醫院急診招收住院醫師，只有一人報名，而進入「內外婦兒急診科」五大皆空困境。

四大基礎科人力流失，恐使醫療品質降低，疏失與糾紛的風險升高，這些科的醫師將面臨更大的壓力，人力流失的惡性循環，將使我國的醫療全面崩盤！

新一代的學子紛紛轉向工作壓力少、醫療糾紛少、收入比較好的「美容科」、牙科乃至獸醫科。因此醫界自嘲「救命不如救醜，醫人不如醫狗！」

陳榮基部落格 <http://profrchenmd.blogspot.com>

這是台灣醫界的實況，若要改革，涉及層面極廣，至今衛生署尚無對策。民眾只有自求多福了。