

青春

Evergreen

2012年2月號

347



名醫系列

張恒嘉

國內
心導管先鋒

頭髮愈來愈稀疏

特別報導

- ❑ 早熟的青春
長不高的未來
- ❑ 吃出好氣色
- ❑ 高鈉食物
的陷阱

生活醫館 青菜用水煮 養分流失？

透視疾病 尿失禁怎麼辦？

美容保養 身體乳液 可以當護手霜嗎？

中醫問診 中醫治療五十肩



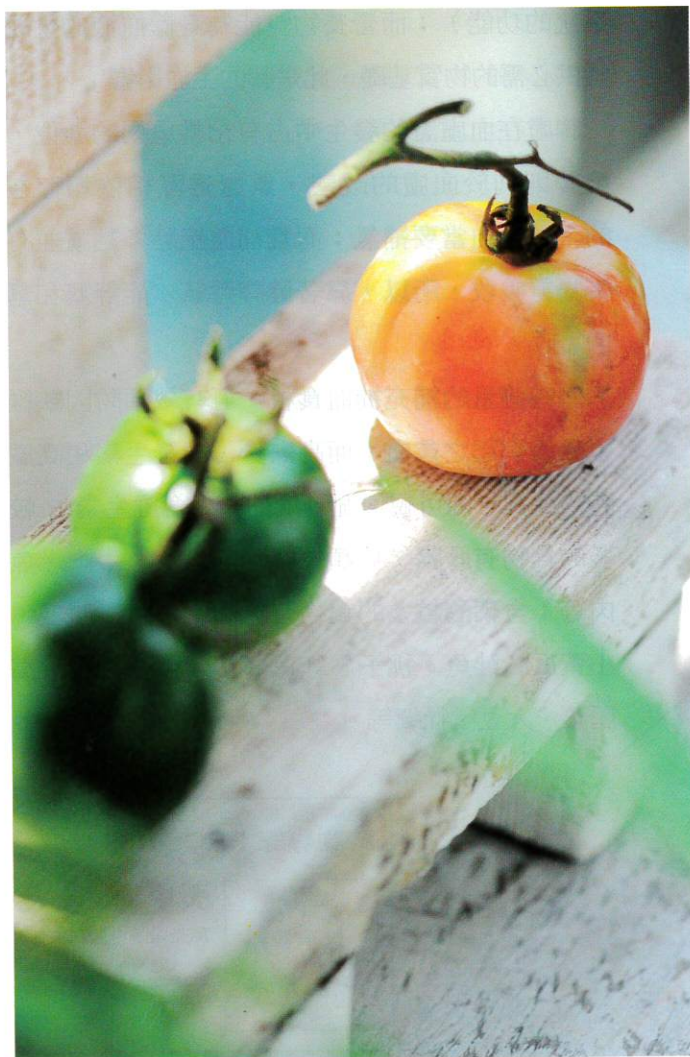
建議售價180元

需要補充維他命嗎？

活的維生素 來自天然完整食物

天然食材中所含維生素是鮮活的維生素，是最符合人體所需型態，這是各種維他命或是營養素補充品，所無法完全取代。因此，當我們在選擇任何營養補充品時，必須了解，這些營養素是否接近天然型態。

文／楊定一



西方醫學之父希波克拉底曾說：「讓食物成為我們的藥。」其中就指出飲食對於健康的重要性。天然食材中因為含有最佳的營養比例，而且是以複合有機型式存在，所以能夠很快為人體吸收，並運用在需要的地方，可視為療癒人體身心最好的工具。然而，現代人飲食中各種營養素的攝取，如蛋白質、脂肪或者是醣類等，雖然已經不虞匱乏，卻因為飲食過於追求精緻、美味，使得食材中各種維生素與礦物質在經過重複加工程序，或者錯誤烹調方式後，幾乎很難倖存下來。因此，維生素與礦物質成為現代人最容易缺乏的營養素。

其實，人體對於維生素的需求量極少，但卻不可或缺。因為人體各項基本生理機能的運作都需要特定維生素的參與，包括生長、發育、新陳代謝等。當身體獲得足夠且完整的維生素時，我們會立即感受到活力與生命力，這是因為維生素在人體中扮演酵素作用的角色，構成輔酶（coenzyme）參與各種生

各種人體重要維生素之食物來源

維生素種類	重要生理功能	食物來源
A	視覺功能免疫功能	蛋、深色葉菜類、胡蘿蔔、木瓜、柑橘
D	骨骼牙齒建構血液凝固肌肉收縮	蛋黃魚油
E	具有抗氧化功能，預防細胞突變與癌變	葵花油、紅花籽油、大豆油、玉米油
K	血液凝固骨骼建構	綠色蔬菜、蘆筍、全穀類
B群	酵素之輔酶，參與醣類、蛋白質、脂質的生化代謝途徑，催化能量代謝反應（產生能量）	穀類胚芽、豆類、豬肉、花椰菜、莢豆、堅果類
葉酸	參與細胞增生，生殖，血紅素合成等作用合成腦部之神經傳導物質	穀類、綠葉蔬菜、莢豆類、蘆筍、菇類、柑橘、香蕉
C	合成膠原蛋白鐵的吸收抗氧化作用	新鮮蔬菜水果

理活動，並使其加速進行。維生素也負責調控身體對於礦物質的利用，當身體缺乏維生素時，仍能部分利用礦物質，但如果缺乏礦物質時，維生素便無法執行功能。許多我們經常忽略的健康問題，例如疲勞、抵抗力下降或者是夜盲症等，其實都與維生素缺乏有關。

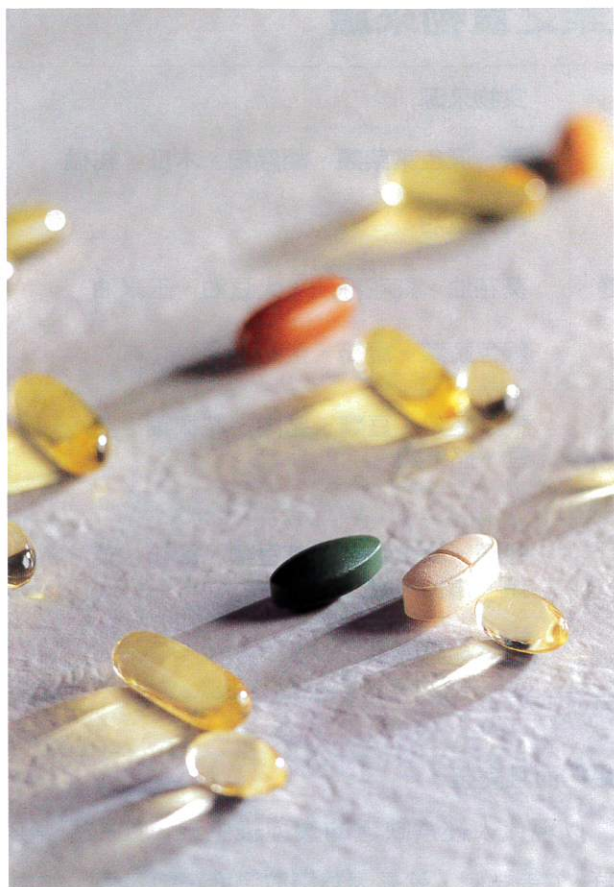
新鮮蔬果，維生素最佳來源

雖然維生素如此重要，但人體並無法自行合成，必須完全由飲食中攝取補充。自然界中各種完整食物（未經加工處理食物），尤其是新鮮蔬菜、水果，就是天然維生素的最佳來源，但是我們必須了解，沒有任何一種食物可以提供身體所需要的全部且足夠的維生素，所以我們需要均衡攝取各種未經加工的天然食物，並注意烹煮與儲存的時間，如此才能確保身體所得到的維生素是

足夠而且完整。

以現代人經常缺乏的幾種維生素，如維生素B群、C等為例，就是因為攝取過度精緻穀類（如白飯、白麵、白麵條）以及每日飲食中缺乏攝取新鮮多樣的蔬果所造成。尤其當我們身心所承受的壓力愈大，生活作息混亂，或使用過多酒精、香菸、咖啡等物質，都將促使這些水溶性的維生素加速消耗與流失，如果無法每日自飲食中持續補充，則將會引起健康問題。

然而，在現今步調緊湊的社會中，絕大多數人為了應付忙碌緊張的生活，普遍以速食、外食與精緻的飲食取代簡單、自然、均衡的飲食型態，導致許多人體內因缺乏部分維生素而引發各種文明病，甚至提早出現衰老情形。美國權威醫學期刊《JAMA》在2002年公開建議，所有成年人應該定期攝取維生素和礦物質，特別是女性、銀髮



族和慢性疾病患者。該報告指出，現代人營養不良是非常普遍的現象，特別在銀髮族更是如此。報告中提到，某些特定維生素之攝取不足，可能會提高罹患慢性病的風險，包括心血管疾病、癌症、骨質疏鬆症等。最後並建議——「成人每日服用一粒綜合維他命，可以幫助預防心血管疾病、癌症、骨質疏鬆症等慢性病。」

找出適合自己的補充方式

雖然目前各類營養補充品已被廣泛使用於醫療保健目的，額外補充維他命製劑已經成為現代人應付飲食缺失的一種普遍風潮，但各種相關醫學

研究報告卻對於此現象持有不同看法。許多朋友也經常對於「我需要補充維他命嗎？哪一種型態是最適合我的呢？」感到困擾。我的觀點是，天然食材中所含維生素是鮮活的維生素，是最符合人體所需型態，這是各種維他命或是營養素補充品，所無法完全取代。因此，當我們在選擇任何營養補充品時，必須了解，這些營養素是否接近天然型態，例如天然的生鮮蔬果中的維生素，皆是與礦物質或微量元素以整合狀態共存，如此才是最利於人體吸收利用型態。而且任何的營養補充品不單單只能矯正某項特定的營養缺乏，它對於健康的幫助應該是全面性的。正如我們曾經提到的「調理素」（Adaptogens）觀點一樣，好的營養補充品和調理素，是幫助人體恢復平衡的最佳工具，而不應造成身體負擔。

此外，因為每個人的體質差異，也就不能一視同仁的將一套標準公式套用在每個人身上。我們必須秉持著實驗精神，找出適合自己健康特質的營養補充方式。一定要切記，人體內的生化反應隨時在微調，所以，對別人有效的飲食，不見得對自己也會最好。最後，我們還是強調要改善任何健康問題與疾病，不會只靠單一食物或幾項營養補充品就可以改善的。我們的身體其實是很複雜的，而健康的層次應該包含完整的身心靈各部分的追求，所以需要全面正確生活習慣的轉變。✿

本文作者 PROFILE



楊定一

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長