

保健常識

保健食品「停看聽」藥師：應該週休一日

文 | 張可芸

現代人為了追求健康，漸漸的從著重疾病治療，走向了注意如何預防保健，除了要吃得營養，更要吃得健康、漂亮，「保健食品」應運而生。

據 Technavio 預估，全球保健食品市場，2019 年規模可達 1000 億美元，許多民眾每天會吃些綜合維他命或 B 群等，3C 產品看太多，還得補充葉黃素，一天可能要吃上四、五種以上營養補充品。

保健營養品如何選

有時民眾看廣告或親友介紹一些營養補充品，總是「躍躍欲試」，但自己本身並不見得有這麼需要。臺灣食品藥物管理署建議，選購健康食品時，應考量自身需求，掌握「停」、「看」、「聽」3 要訣。

1. 「停」：冷靜思考是否確實有需要，以及對健康是否真的有助。

2. 「看」：詳細閱讀產品包裝上的標示，如：標章及核准字號、警語、注意事項、建議攝取量，以及產品「保健功效」的實質意義。

3. 「聽」：食用前可請教醫護等專業人員，正確選購真正對自身狀況有幫助的健康食品。

在選購時，切勿選擇超低價的營養補充品，有些未經適當監管的保健食品，反而有危害健康之虞。



多種類的保健營養品如何食用

美國骨科協會指出，有 86% 的美國人服用至少 1 種維他命來保健，但保健食品可不是吃了就能保住健康的，過量的補充，反而可能加重肝臟及腎臟的負擔。據 KingNet 國家網絡醫藥網站報導，趙順榮藥師指出，服用多種類的保健食品應該注意以下 3 點：

1. 長期吃保健食品應週休一日，讓腎臟及肝臟休息。
2. 保健產品一天切勿超過 4 種，應分開食用，以「早上 2 種、中午 2 種」的方式，並可於飯後食用，較不容易忘記。
3. 幾乎所有保健產品都是抗

氧化劑，具提神效果，可能會影響睡眠，盡量避免夜間食用。

一般營養補充品不適合睡前服用，不過鎂和鈣的維他命可以在睡前補充，有助於肌肉放鬆，進而改善睡眠質量，對於半夜容易腳抽筋的人，也有改善作用。

保存和注意事項

保健食品的保存與藥品的存放原則一樣，最好依照包裝上的標示和儲存方法存放。以下為正確的保存要點：

1. 避光、避溼、避熱：避免放在潮溼處或陽光直接照射處。
2. 開罐就丟棄乾燥劑及棉花：藥罐或保健食品中會放置乾燥劑，瓶罐一旦解除密封，若未將

乾燥劑取出，其吸飽水分後，又會釋放出來，反而讓罐子變潮溼。

除了正確存放外，也應注意有效期限，一般開封後，在正常保存下，大約有半年到 1 年的有效期限，如保健食品外觀變色，便不建議再服用。藥丸所含的水分少，發霉、變質的機率低，而膠囊類的保健食品較容易發霉、變質，如果膠囊變色或黏在一起，就可能已經變質，不建議再服用。

古人云「是藥三分毒」，保健食品也是同樣道理，多食無益，反而增加身體負擔，平時應多從日常飲食中補充維生素，規律的作息，加上保有正向的心態與運動，才是最好的保健。

整版圖片：ADOBE STOCK

保健常識

現代健康新理念 30 貼士 3

編譯 | 高新宇

當今的人類社會，到處都被一些看不見的威脅所包圍著，這些威脅，包括：轉基因生物、加工食品和電磁場等，使人面臨著健康風險。但這些還只是冰山的一角，所以，目前大多數人都在尋求健康指導，以幫助防範這些危險。

三、冥想可以使思想和身體連通

1. 證據表明，人的思想和身體之間有錯綜複雜的聯繫，已經發現數以千計的基因，似乎直接受到主觀心理狀態的影響。

2. 除了吃健康的飲食、進行各種運動和確保適當的睡眠之外，冥想是強烈推薦的日常生活實踐。

3. 冥想練習已被證明，可通過降低血壓、皮質醇分泌和心

率，以及優化低密度脂蛋白膽固醇，來降低患心臟病的風險，並提高整體抗壓力水準。

4. 已證明，特定類型的冥想，例如：那些專注於注意力控制、情緒和心理的冥想，可以對大腦產生積極影響。

四、一氧化氮轉儲鍛鍊

1. 一氧化氮轉儲 (Nitric Oxide Dump) 鍛鍊可刺激身體釋放一氧化氮 (NO)，改善線粒體健康，減緩與年齡相關的肌肉

衰退，促進心臟健康。

2. 它只涉及四個動作：深蹲、交替的手臂抬起、非跳躍式千斤頂和肩部按摩，重複 10 套，每套 4 次。

3. 鍛鍊只需要 3 到 4 分鐘，每天應重複 3 次，每次訓練之間，至少要間隔 2 小時。

* * *

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola 博士帶給您的，如需更多有用的文章，建議訪問 Mercola.com，將可獲得免費的健康電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK



食療養生

對抗骨質疏鬆 8 種「存骨本」的最佳食物

編譯 | 林孟欣

隨著年紀增長，人體骨骼的骨量也逐漸減少，如果骨流失過多，便成了「骨質疏鬆症」，其大多沒有明顯的症狀，但不慎跌倒時就容易造成骨折，影響健康生活質量。

世界骨質疏鬆基金會指出，在年輕時期如能多增加 10% 的骨密度，便能延緩 13 年發生骨質疏鬆症，可見「儲存骨本」，要從年輕時就要開始補充鈣質。負重運動有助於肌肉骨骼變得更強壯，搭配適當的食物補充，

可以使骨骼和關節更加健康。下面介紹 Toby Amidor 營養師在《Men's journal》分享的 8 種最佳「存骨本」食物：

① 牛奶

牛奶是維生素和營養素的極佳來源。一杯牛奶可以提供每日建議量的 30% 的鈣和 25% 的維生素 D，幫助人們打造堅固的骨骼。另外，如在運動後喝巧克力牛奶，也可以促進肌肉恢復。

② 沙丁魚

沙丁魚和鮭魚中具有可食用的小骨頭的魚，是鈣和維生素 D 的主要來源。沙丁魚也富含 Omega-3 脂肪酸，有益心臟健

康，平時可在蔬菜中加入沙丁魚或鮭魚。

③ 豆腐

用硫酸鈣製成的豆腐，可以提供每日建議鈣含量的 15%。鈣的含量因品牌而異，可於購買前閱讀營養成分表。料理時，可將豆腐與青菜一起翻炒。

④ 番茄

新鮮或罐裝的番茄都富含鉀元素，攝入足夠的鉀有助於骨骼健康。一杯櫻桃番茄汁，可提供每日建議鉀含量的 10%。

⑤ 杏仁

鎂在強化健康的骨骼中扮演

著重要角色。杏仁為攝取鎂的極佳來源，1 盎司 (約 23 顆) 的杏仁，可提供每日建議鎂攝取量的 19%，同時杏仁提供的鈣質，大約占每日推薦量的 7%。

⑥ 100% 果汁

如果平常是不喝牛奶的人，那麼可以飲用柳橙汁，來獲得足夠的鈣質和維生素 D。果汁可以幫助人們攝取到每日建議的水果分量，但每天喝 1 杯便足夠。

⑦ 穀物早餐

小麥、玉米及燕麥等穀物，多富含鈣和維生素 D，有助於骨骼保持強健。早餐享用一碗穀物牛奶，加上希臘優酪乳或乳酪，

可增加鈣和維生素 D 的攝取量。

⑧ 乳酪

一杯低脂乳酪可提供每日建議鈣含量的 14%，同時含有高達 28 克的蛋白質，可幫助增強肌肉。

除了增加「存骨本」食物的攝取外，平時也可透過曬太陽來增加體內維生素 D3 的轉化，幫助人體從腸道中吸收鈣質，讓攝取的食物養分得到最好的吸收效果。而存好的「骨本」，也要減少骨鈣流失、保持適當體重與從事荷重運動、戒菸及節制飲酒、避免熬夜等，才不容易罹患骨質疏鬆症。即使現在已經有骨質疏鬆的情況，只要開始改變生活型態及飲食，也可以讓骨骼更加健康。



醫師講堂

缺鐵性貧血如何治療？

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

病因治療對於糾正貧血、徹底治癒、防止復發，都有重要意義。

治療缺鐵性貧血，首先應去除病因，例如：驅除鉤蟲、控制慢性出血、治療月經過多、改變偏食習慣等，病因治療對於糾正貧血、徹底治癒、防止復發，都有重要意義。

補充鐵劑，是治療缺鐵性貧血的主要方法，常用硫酸亞鐵或葡萄糖亞鐵，1 次 0.2~0.3 公克，每日 3 次，飯後服用，可減少對腸胃的刺激。液體狀的，有 10% 枸橼酸鐵胺，每次 10ml，1 天 3 次，副作用較小，若有胃部不適、腹痛、腹瀉、噁心嘔吐，需停藥數日，待症狀消失後，再重新治療。

服用鐵劑，要小劑量開始，逐漸足量；飯後服用，減少噁心嘔吐；服藥前後，不要喝茶與咖啡，防止形成不溶性鹽類，影響吸收；服用抗生素四環黴素時，不要服用鐵劑，因會互相阻礙吸收；如有胃潰瘍服用制酸劑時，應與鐵劑錯開時間服用；口服鐵劑因未充分吸收，可致黑便，屬正常現象。

口服鐵劑，一般貧血可在 2 個月內可恢復。血紅素恢復正常後，仍可繼續服用，補充存鐵量。

缺鐵性貧血也可用鐵注射劑治療，但注射鐵劑毒性反應多，甚至出現致命性的過敏反應，因此凡是口服治療的，不可用鐵注射劑治療。

中醫治療缺鐵性貧血，還是以血虛證對待，輕微的補血即可，如：使用當歸、川芎、白芍、熟地等；較嚴重的要補血兼補肝腎，因肝主血，腎藏精，精血相生，補精即補血，可用當歸、熟地、川芎、阿膠、鹿角膠、杜仲、山茱萸、何首烏等。