

分類



記者/黎嘉瑜

保健有方 營養不過量

●●●●●

現代人注重健康，也都預知預防勝於治療的重要，許多人於是以為保健食品，作為日常的養生補給，認為有病治病，無病也可以養身，但站在營養的角度，營養補充品和保健食品之間是有區格的，前者並非人人需要，而後者雖然人人皆可服食，但卻要注意是否會造成營養過量的問題。

馬階醫院營養課副課長蔡一賢指出，營養補充品的種類極多，但除了一般全效的營養補充品外，還有許多的服食對象是在營養上有特殊需求的人，而非一般健康人士，如剛開過刀的人、嚴重營養不均的人、接受化學治療的人，因為對熱量及身體營養素有一定需求，而需額外補充。

營養補充品通常是有熱量的，一些年紀大、牙不好的老人家，可能就食情況不理想，長期下來會有營養不良的問題，即可藉此來補充身體一日所需的熱量。

此外，營養補充品也分好多劑型，有粉狀有液體狀，有均衡配方也

有單體配方（配方中只有單一營養素），還有原素配方，是針對腸胃吸收不好的人而設計，如蛋白質、醣類、脂肪等先行分解為較小分子以幫助吸收。

但保健食品則不同，人人皆可服用，但要小心劑量問題，蔡一賢表示，若是補充過了頭，反而對身體有害，以維他命來說，正常人一天一顆綜合維他命就夠了，若是還想再補充鈣、鐵則要視情況而定。

因為人體吸收了過多鈣質，反而會妨礙鐵質的吸收，所以大家要有正確觀念，保健食品不是多吃就對身體好。

另一方面，營養補充品也是一樣，蔡一賢提醒，無論是自用或送人，都要先弄清楚包裝上的成分表，例如若

授陳俊榮指出，保健食品的適應民衆可分為目前很健康，但需要維持均衡的飲食或生活習慣者、對未來健康有不安感的人、雖然沒有病痛，但常常覺得怪怪的人。

在選購時，除了要注意產品名、材料名、及有效成分外，也要留意製造日期、使用期限等細節。

是高蛋白補品因為會增加腎臟負擔，就不適合腎不好的人。

此外也要注意攝取的方式，例如有些標明一CC有一卡或二卡的熱量，前者是標準量，而後者則是針對腎臟病人的限水配方，若是一般人按照後者的量服用，就有拉肚子的情形，因為濃度太高了。

臺北醫學大學保健營養學系副教授