

# 營養與毒素：從健身到傷身

現代人愛吃營養保健品，食用不當結果，吃兒茶素、蜂膠導致尿毒升高；老人家喝牛奶加鈣片造成鈣中毒，過度提昇免疫力反而造成反效果，以上都是發生在我們身邊的案例。營養與毒素之間並無明確的界線，宜小心掌握。

高雄榮總病理檢驗部醫檢師 邱再添

在直覺的觀念裏，我們會覺得營養與毒素的界線是逕渭分明，是絕對的，凡是營養品一定是對身體有好處，吃的越多對身體越好，凡是毒素一定是對身體有害，千萬碰不得，但事實是如此嗎？當然不是，如果說這個觀念是正確的，那麼有錢人家有能力大吃人參燕窩等各類營養補品，照理來說身體應該都十分健康，不會跟一般人一樣會生病，還要上醫院拿有毒的藥物往身上打、往肚子裡吞才對。

## 以生機換生機？

各位讀者若仔細想一想不難發現，一個外來的物質對身體是有益或是有害，其實是相對的。並不是那麼的絕對，會因時因人因量的改變而改變，平性的食物尚是如此，偏性的藥物更是如此。舉個例子來說，曾經有一陣子社會上流行吃生機飲食、喝牧草汁，以生機換生機，理論上好像十分的理想，有些人吃了身體變健康了，也確實有癌症患者藉著生機飲食，不靠藥物而存活了下來，但是身體虛寒腸胃虛弱的人，根本無法

承受消化那些生冷的食物，如果也盲目的跟著這樣吃，恐怕要未蒙其利先遭其害了，新聞也曾報導過有人因為天天喝大量的牧草汁，結果逼到必須洗腎。

## 營養與毒素一線之隔

說到這裏，各位讀者應該已經可以了解，營養與毒素之間並沒有一道明確的界線，就算是平性無毒的營養品，一旦攝取過量超出了身體所需，不僅增加腸胃消化系統的負擔，也增加了肝腎排毒系統的負擔，所謂的營養品已經在不知不覺中轉變成傷害身體的毒素了，所以不要誤以為多就是好，適人適量才重要。

（轉載自高榮醫訊 2013.03 第 16 卷第 3 期）

