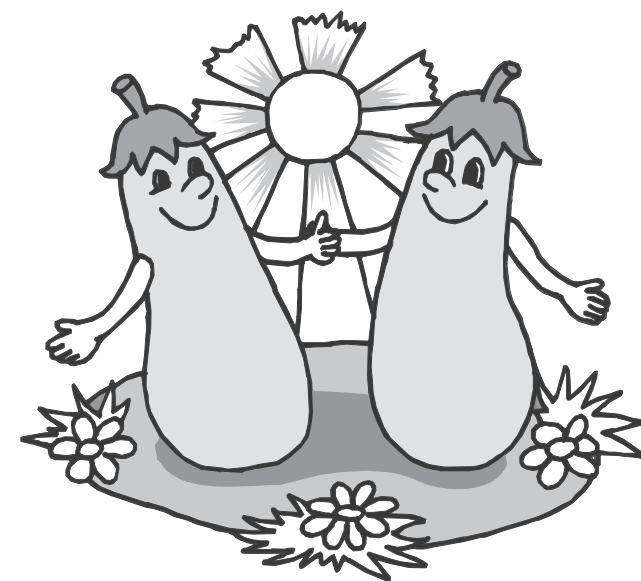


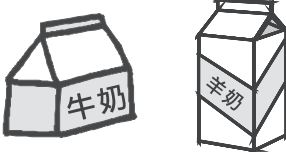

「健康食品」	主要成分	標榜功效	真實情況	須注意事項
小麥草/ 小麥草丸	葉綠素、 纖維素、 維他命、 礦物質及 少量蛋白質	含有特別 酵素，能 抗菌及排 毒	<ul style="list-style-type: none"> <li>當酵素被消化及分解時，其結構便會受到破壞，繼而喪失功用，又何來抗菌和排毒的功效呢？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小麥草所含的營養素亦可從其他綠葉蔬菜裏得到</li> </ul>
纖維丸/ 纖維粉	纖維素	有減肥及 排毒功能	<ul style="list-style-type: none"> <li>所有源自植物的食品都含有纖維素，而纖維素有助排便，減少食物渣滓停留在腸道的時間，亦間接減低有害致癌物質積聚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>服食纖維素補充劑會攝取過多纖維素，因而阻礙身體吸收礦物質，造成營養不良</li> <li>吃下太多高纖維食物而又沒有飲用足夠水分，會令腸胃難於適應而引致肚痛或肚瀉</li> </ul>
蒟蒻(魔芋) 啫喱	蒟蒻(一種 纖維素豐富的 植物)	有助減肥	<ul style="list-style-type: none"> <li>纖維素吸收水分後體積漲大，令人有飽肚感覺，因而減低食慾及食量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市面上大部分蒟蒻啫喱的含糖量都不少，多吃非但不能減肥，反而有增磅的危機</li> <li>要得到纖維素的好處，應從均衡飲食中著手，多吃蔬菜、水果、瓜類、豆類、菇類、海藻類和全麥類食物</li> </ul>

# 「健康食品」睇真啲



- \* 均衡飲食
- \* 適量運動
- \* 生活有規律
- \* 注意個人衛生及環境衛生
- \* 無不良習慣如吸煙、酗酒、濫用藥物
- \* 保持心境開朗

「健康食品」近年備受關注，多種號稱能預防心臟病、癌病、便秘、排毒及美顏的食品紛紛在各類型的商店出售。究竟這些「健康食品」是否真的健康？而我們又是否有須要服用呢？以下有關幾種「健康食品」的資料供大家參考。

「健康食品」	主要成分	標榜功效	真實情況	須注意事項
魚油丸	深海魚類的脂肪，含 $\Omega$ -3 脂肪酸 (屬不飽和脂肪酸)	能預防心臟或其他血管疾病	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\Omega</math>-3 脂肪酸能抑制血液凝固，減低血管堵塞機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 過量 <math>\Omega</math>-3 脂肪酸會減低血液凝固功能，可導致傷口流血不止、內出血、貧血、中風等</li> <li>• 其他深海魚類 (如吞拿魚、沙甸魚、三文魚、鮭魚、鱈魚) 和貝殼類海產 (如蜆、帶子、蝦、蟹) 也含豐富 <math>\Omega</math>-3 脂肪酸</li> <li>• 每星期三次以魚類或海產類代替其他肉食，已可獲得足夠的 <math>\Omega</math>-3 脂肪酸</li> <li>• 魚肝油產品除魚油外，更含有豐富的維他命 A&amp;D，過量攝取，有損肝臟健康並增加中毒的風險</li> </ul>
羊奶片	羊奶	營養價值是牛奶之兩倍	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 羊奶除鐵質和鉀質稍高於牛奶外，其他營養素如蛋白質和鈣質則不及牛奶，但價錢卻較牛奶高</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可在牛奶及羊奶兩者中作出選擇</li> </ul> 
蘋果醋	水、醋 (部分加入果汁、糖或蜜糖)	每日飲用可減肥及降低血膽固醇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 沒有足夠醫學研究證明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蘋果醋加蜜糖是一種熱量甚高的飲品，如單靠它而沒有改善本身的飲食習慣及多做運動，不但不能減肥，反而有增磅的危機</li> </ul>
抗氧化補充劑	維他命 C、E 及乙型胡蘿蔔素等抗氧化營養素	有美容功效，能保持青春及延緩衰老	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 衰老是因細胞被「自由基」氧化及破壞所致</li> <li>• 緊張的生活、不良的生活習慣以及一些環境因素都會增加自由基在體內產生</li> <li>• 抗氧化營養素能防止及減低自由基侵襲細胞的機會和速度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 服用抗氧化補充劑容易攝取過量抗氧化營養素，因而對身體造成不良影響</li> <li>• 要攝取抗氧化營養素，可從均衡飲食中多吃各種水果及蔬菜</li> </ul> 
蘆薈飲品	蘆薈汁、糖	治療便秘、胃病	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蘆薈表皮有催瀉作用</li> <li>• 暫時未有足夠的醫學研究證明蘆薈可治胃病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 過量服用會導致肚瀉、脫水、影響營養素吸收和電解質平衡</li> <li>• 治療便秘的最好方法是多吃高纖維食物 (如蔬菜、水果)、多飲水及多做運動</li> <li>• 加糖的蘆薈汁使飲品熱量提高，多飲會因攝取過多熱量而令體重增加</li> </ul>