

餐餐豐足 營養並不一定足！

過去一年，人類豬流感 H1N1 已全面傳入香港社區，踏入冬季，疫情擴散的嚴重性，不容輕視。為了防禦流感病毒入侵身體，除了做足衛生防疫措施外，充足的睡眠和休息、適量運動，尤其是多做帶氧運動（如每天急步行 20 分鐘），有助代謝速度及血液循環，也會強化個人免疫力。

撰文：麥錦榮（香港保健食品協會會員／工商管理碩士）

除了做足預防措施及足夠運動強化身體免疫力外，均衡的飲食以攝取充足營養，供應人體機能正常運行所需，免疫系統才能時刻處於強健狀態，才可有效抵禦病毒。

食物營養比百年前差

現代人生活富裕，飲食講究，但身體的健康卻沒有因此受惠。身在國際大都會的香港，生活節奏急速、工作備受壓力、飲食無定時且進食高糖、高鹽的食物及多油高熱量的快餐，再加上睡眠不足、缺少運動等等不良生活習慣，這樣不但達不到飲食均衡和足夠運動的目標，而且會直接減低身體的抵抗力。

美國紐約營養學家Esther Blum指出，一百年前在食物中的營養比今天所吃的高出十倍。現時，在世界各地都遭受嚴重污染、生態環境變遷、農作物含化學肥料、農藥等問題影響下，令食物的營養價值愈來愈少，食物質素及安全度亦下降，對人類健康構成威脅。

食物中的營養成分，以碳水化合物、蛋白質、脂肪、纖維素和微量營養素如維他

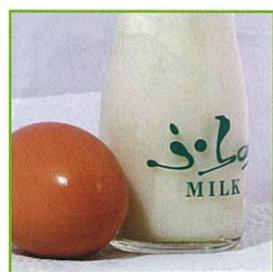
命、礦物質等組成，提供身體每日運作所需的基本原料，令生命得以維持。如果每天從現代化飲食中攝取足夠的營養遇到困難，或可透過品質優良的營養補充品來輔助，彌補因日常不均飲食所欠缺的營養素，逐漸改善體質，達到健康升級的目標。

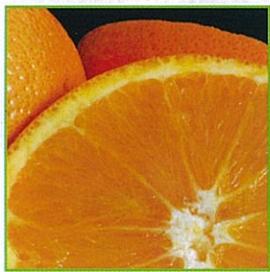
如何揀選營養補充品？合成與天然哪樣較好？

化學合成之營養素的吸收率和利用率普遍都低於天然營養素。舉例來說，天然維他命 E 主要是 d-生育醇 (d-Alpha-Tocopherol)，合成的則是 dl - 生育醇 (dl - Alpha-Tocopherol)，其分子立體構造不同，在試管中的抗氧化作用卻相近；不過在體內，天然維他命 E 的抗氧化效果是合成的兩倍。所以當購買營養補充品時，應以天然成分、蘊含營養素種類較多及含量安全的產品為首選。

如何避免攝取過量營養素？

選擇營養補充品，要考慮成分的安全量。產品標籤上一般會顯示成分及每日建議





攝取量 (Recommended Daily Allowance , RDA) , 不同國家會參考當地慣常食物來制訂不同的標準。根據定義，每日建議攝取量所顯示的是底線攝取量。中國則採用「營養素參考值」(Nutrient Reference Value , NRV)的系統，舉例說，一個成年人的維他命 C 每日參考值 (NRV) 是 100 毫克，即表示如果成年人每天攝取不足此數，長期不足會出現維他命 C 缺乏症。

然而，如要取得保健或美容效果，往往需要較大攝取量。不同的營養補充品，各有不同功用，所以配方成分種類及含量有頗大分別，只要遵從該營養補充品的建議服用量，是不會超出營養上限的。唯一要小心的是配方中維他命 A 的每天服用量不能超過 3000 國際單位 (3000 IU)，長期服用更高單位會導致身體積聚大量維他命 A ，引起嚴

重副作用。

營養素的功用

每一種營養素皆有不同的功能。在衆多的營養素中，今次只揀選一些能促進免疫系統、抗氧化及健康腦部的營養素作簡單介紹。

結語

基於現實環境或是個人不良的飲食和生活習慣，部分在職人士難於達到飲食均衡和持續運動的保健康模式，加上細菌病毒肆虐及環境污染壓迫下，使這類人士的常處於亞健康狀態。適當地使用營養補充品可以為健康買個保險，而這類保險與醫療保險最大分別，是營養補充品保障投保人避免生病而非等到生病後再給予補償。◆



營養素名稱	營養素功能	天然來源
維他命 A (Vitamin A)	<ul style="list-style-type: none"> 用來維持上皮組織 (Epithelial Tissue) 及免疫系統的結構完整，幫助細胞繁衍。 是視網膜 (Retina) 正常運作的必需營養素，缺少會引起夜盲症。 	乳類食品、豬、牛、羊肝臟、胡蘿蔔、菠菜、南瓜等。
維他命 C (Vitamin C)	<ul style="list-style-type: none"> 維他命 C 具抗氧化能力，能保護細胞免受自由基破壞，協助製造膠原蛋白。 透過抗氧化作用，防止膽固醇的氧化，並且有助延緩老化。 	石榴、紅及青椒、士多啤梨、奇異果、西柚、哈密瓜及柑橘類水果如橙、柑、檸檬、菠蘿等。
硒 (Selenium)	<ul style="list-style-type: none"> 具高度抗氧化能力，有效阻止游離基破壞細胞，提升身體免疫功能。 減低患大腸、胃、肺及前列腺癌的風險。 	魚類水產、豬肉、巴西果仁、麵包等。

維生素和礦物質，並能強化免疫系統的運作。不過在某些情況下，它會導致某些疾病。譬如你發現自己常常有疲倦感或精神不振，那就應該考慮諮詢相關的專業人士。

營養素名稱	營養素功能	天然來源
鍺 (Germanium)	<ul style="list-style-type: none"> 鍺通過激活體內巨噬細胞的活性，增加血清干擾素達到抗腫瘤和免疫作用。 其抗氧化作用，有助延緩機體老化過程。 	蘆薈、大蒜、靈芝、人參等含微量鍺。
葉酸 (Folic Acid)	<ul style="list-style-type: none"> 對嬰幼兒的神經細胞與腦細胞發育有促進作用，如懷孕頭三個月內缺乏葉酸，可導致胎兒神經管發育缺陷，因而增加裂腦兒的發生率。 孕婦需補充足夠葉酸，以防止早產以及嬰兒齶裂（兔唇症）。 	馬鈴薯、菠菜、西蘭花、豆類、橙、橘子、草莓等。
精氨酸 (Arginine)	<ul style="list-style-type: none"> 提高身體免疫力，在細胞分裂、分泌激素及傷口復原等有重要角色。 	身體可以自行製造，亦可從肉類、家禽、乳酪產品、魚類、堅果等額外補充。
谷氨酸 (Glutamic Acid)	<ul style="list-style-type: none"> 是人體中樞神經系統一種重要的興奮性神經遞質（Neurotransmitter），可用於幫助改善兒童智力發育。 	身體可以自行製造，亦可從肉類、魚類、乳類產品、蛋等額外補充。
酪氨酸和色氨酸 (Tyrosine & Tryptophan)	<ul style="list-style-type: none"> 酪氨酸有助紓緩壓力、疲勞和失眠等狀態，色氨酸是血清素（Serotonin）的前體（Precursor），血清素乃重要的神經傳導體，活躍於腦部及腸胃道。 	雞、魚、乳製品、香蕉、堅果等。
卵磷脂和膽鹼 (Lecithin & Choline)	<ul style="list-style-type: none"> 卵磷脂是構成細胞膜其中的物質。而膽鹼在中樞神經系統轉化成神經傳導體乙醯膽鹼（Acetylcholine），乙醯膽鹼在腦部促成記憶、智力和情緒的活動功能。 	黃豆類、花生、肉類、蛋等。
鋅 (Zinc)	<ul style="list-style-type: none"> 是維持免疫細胞功能的必要元素，能與維他命C相輔相成，強化免疫力。 具抗氧化及穩固細胞膜的作用，阻止游離基破壞細胞；維持健康的皮膚保護層，防禦外來入侵者。 	蠔、蟹、牛扒、麥麩、堅果等。

