

营养膳食补充剂：究竟什么对你好？



作者毛海宏：
Haihong (Henry) Mao, MD, CAQ, 专门从事体育和家庭医学。他的诊所位于 IU Health Physicians Family & Internal Medicine at 9650 E. Washington Street, Suite 100, Indianapolis, IN 46229. 办公电话是：317.890.5500。

我们大多数人都会关心正确的饮食，为增强饮食健康或补偿饮食不平衡而经常摄取一些营养补品。然而，对于营养补品如何吃、吃多少和怎么吃，大家的认知并不清晰。美国亚裔社区盛行的草药补充剂更增加了目前的这种混乱。

目前市场上有关补品的数字惊人：2008年草药和营养膳食补充剂的销售总额估计有四万八千亿美元之多。

然而，到底什么是安全的和什么人该补什么，这是两个值得考虑的大课题。

关于草药补品的问题

不论它们的实际药效如何，中草药补品的问题在于，它们不受美国食品和药品管理局（FDA）的监管。草药的种类、使用的部位、收获和存储、加工处理和标签的精确和纯度都影响生产的质量和一致性。2007年美国食品药品监督管理局开始要求中草药补品的好生产规范(GMPs)，自2010年以来，FDA检查的中草药补品里有71%的产品不符合这些生产规范(GMPs)。

而且，根本就没有足够的证据来证明中草药补品的功效。欧洲的研究表明几种常见的草药确实有效，如银杏对老年痴呆症和圣约翰草对抑郁症的好处，但更多草药的功效仍未证实。事实上，草药的副作用的证据倒很明显：

- 麻黄的使用会导致高血压，心律失常，心肌梗死，中风，心脏衰竭，永久性残疾和死亡。
- 马兜铃（常用于减肥药的中国草药）会导致肾脏疾病和膀胱癌。
- 草药中的杂质如稠吡咯生物碱和重金属分别可致肝毒性和高血铅水平。

营养膳食补充剂全都不好吗？

营养膳食补充剂一定不好？那也不是。市面上很多规范的膳食补充剂被证实确有益处。尽管如此，关于“谁需要补充什么”这个问题，应根据每个个体的年龄、性别、绝经期/绝经后以及健康状况如何等情况来具体回答。正确的选择膳食补充剂取决于多个因素。例如：

- 叶酸被推荐给已怀孕和想怀孕的妇女食用。
- 维生素D，被推荐给有骨质疏松症风险的老年人。
- 每日多种维生素的补充，对维生素缺乏症高发人群有益，如酗酒、吸收不良、素食者或有胃旁路手术史的人以及做血液透析的人群。

如果你是健康的，不推荐你吃：

- 维生素A，因为它可以增加骨质疏松症、癌症、心血管疾病和髌骨骨折的风险；
- 维生素E，因为它会增加各种原因的死亡率；
- 维生素C，因为它没有被证明是可以有效的预防和治疗疾病。

我的建议

对于那些身体健康，没有任何跟年龄相关的疾病风险的人来说，只要均衡饮食，经常锻炼，定期检查，才是你所需要的。但如果你打算怀孕，或者步入更年期，有骨质疏松症的危险，或有其他任何健康问题，你能做的最好的事情是找您的医生咨询。我们在这里只是为了帮助你了解服用膳食补充剂的优点和缺点。



膳食营养补充剂的是是非非

作者：《亚美导报》李占华

健康和长寿是我们人类社会的一个永恒的追求，尤其在中华文化里，这个目标甚至驱动了宗教、科技和医学的发展。五千年的历史长河中，中国人从执着于“炼仙丹”长生不老，走到了“科学进补”以达到百病不侵。不论是茄子、绿豆、虫草还是鱼油、钙片、维生素，只要是听说能强身健体、防病治病，都能获得大批的拥趸。在美国生活的华裔虽然不像国人一阵风似的追逐某一种食物或者某一类草药，对于美国生产的各类膳食补充剂一直情有独钟。

当我们把一颗颗不同功效的小药丸放在嘴里吞下肚子时，对于瓶子上写的功效，那是深信不疑的。但这些工业化大批量生产的膳食营养补充剂，功效真如宣传的那般？它们真的值得我们那么信赖吗？

美国食品及药物管理局（FDA）规定膳食补充剂是一种食品，而不是一种药品。监管部门并不保证膳食补充剂的安全性和有效性，只能在某种膳食补充剂出现问题后才去调查生产商。监管不严导致近年来美国发生多起因膳食补充剂导致的安全事故，如“ExtenZe最大强度”致死事件、Affirm XL 膳食补充剂召回事件、“五小时能量”事件等。美国食品和药物监督管理局（FDA）在11月19日作出通报，召回所有标识为OxyElitePro和VERSA-1的美国膳食补充剂。随后在28日，国际食品安全当局网络(INFOSAN)通报表示，已确定65例不明原因的急性非病毒性肝炎患者，曾服用过标识为OxyElitePro的减肥或增强肌肉的膳食补充剂，且该产品未经FDA批准，使用了新成分aegeline。目前，这些患者中已有一人死亡，两人需要肝脏移植。

1994年通过的DSHEA法案阻止了FDA将膳食补充剂作为“食品添加剂”或“药品”来监管，膳食补充剂的有效性和安全性都由厂家自己保证。一般情况下，只要产品无毒性等安全性问题，符合FDA规定的保健声称及一般标签说明，并且未标明该产品具有预防或治疗疾病的作用，厂家不需要经过FDA批准认可就可先上市，只有在FDA证明其产品不安全时才会被勒令撤出市场。由于美国的膳食补充剂划归食品管理，制造商只需提交一份声明，报告产品没有任何已知的副作用，就可以将产品销往市场。这样的情况下，产品的安全性存在许多未知的



隐患，甚至会发生致命事件。

即便是合格的膳食营养补充剂，吃了也不一定有好的效果。大家都知道钙是个很重要的造骨元素，成人每天需要摄取至少1000mg的钙。因此医生时常建议补钙，骨质疏松倾向的人。但是最新观察发现钙有增加心肌梗塞的可能性。证据是2010年间，15家医院同时发现在给病人进行补钙治疗中，31%的病人增加了心肌梗塞的危险因素。最近德国癌症研究中心调查了海德堡近11年来的病历档案，果真发现86%增加心肌梗塞因素的是那些额外补高剂量钙的人。相反，吃含高剂量钙食品的人没有发现这个症状。原因还没有查清。因此，德国癌症研究中心建议大家，补钙最好吃含高钙的食品，如牛奶和谷糠高的食品，这样既符合自然又保险。

不仅仅钙吃多了有碍健康，很多膳食营养补充剂吃多了都有副作用。美国科学家认为，膳食补充剂生产商总是鼓吹他们的产品能够让消费者获得很多健康益处，例如预防癌症。追求健康的消费者很容易被这种宣传误导。到目前为止，科学家指出没有任何强有力的证据证明膳食补充剂能够降低身体健康的服用者的癌症风险。膳食补充剂中的β胡萝卜素、维生素C和维生素E等抗氧化物质甚至能够产生有害的生物效应，导致癌症。

抗氧化剂据信能够抑制“流氓氧分子”自由基的破坏性影响。自由基会攻击细胞膜、蛋白质和DNA，所产生的氧化应激与癌症和心脏病有关。但美国科学家指出抗氧化剂的所谓健康功效在很大程度上只是一个“神话”。研究发现刊登在美国《国立癌症研究所杂志》上。

参与此项研究的专家共有5位，由加利福尼亚州大学圣地亚哥分校的玛丽亚·埃琳娜博士领导。他们在研究论文中指出：“毫无疑问，补充剂的流行源自于人们的一种普遍误解，认为补充剂能够改善健康，预防疾病，即使没有太大作用，至少也是无害的。认为任何膳食补充剂在任何服用剂量和任何情况下都可安全服用的观点显然毫无道理可言。”

科学家表示，美国的健康补充剂销售非常火爆，年销售额估计可达到186亿英镑。研究过程中，他们对与几种补充剂有关的证据进行了分析，包括抗氧化剂、叶酸、维生素D和钙补充剂。大量动物、实验室和观察研究表明，膳食补充剂不会降低癌症风险。不过，他们的研究发现并没有得到随机控制实验的证实。随机控制实验是一种循证医学研究方式，被称之为“黄金标准”。

专家们指出目前进行膳食补充剂功效的随机控制实验不多，其中一些实验发现补充剂可提高疾病风险。科学家在论文中写道：“通过服用补充剂的方式摄入抗氧化剂可能是一把双刃剑。这种化合物会在人体内充当氧化强化剂或者干扰诱导细胞凋亡等保护性过程。”所谓的诱导细胞凋亡是指促使出现问题的细胞“自杀”。

实验性研究结果显示，由于不同组织的致癌通路存在差异，对特定营养物的反应方式可能也不尽相同。专家们表示：“事实上，营养物质可能在保护一个组织的同时伤害另一个组织。”补充剂服用者有时候不信任专家的警告，质疑主流科学观点，怀疑科学家被制药公司腐蚀。此外，消费者可能认为补充剂受到与处方药一样的监管。面对这些错误的认识，科学家和政府有必要采取措施，提高公众意识。在抱着预防癌症的目的服用补充剂时，人们应充分了解相关可靠的证据并依此做出谨慎决定。

美国市场的保健品，未必更靠谱

中华文化中有“补”的深厚传统，经济的发展使得人们有了更多的钱来关注健康。于是，“保健品”成了一个兴盛的行业。本土产品层出不穷的弄虚作假，加上对西方先进科技的推崇，“进口保健品”备受追逐。虽然价格不菲，但其市场依然强劲。外来的和尚，真的会更念经吗？

希望通过“补”来获得健康的想法，并非中国人才有。美国的保健品行业从1940年代就开始了。不同的是，中国的“保健品”，本身就蕴含了“具有保健功效”的含义。而在美国，通常用的是更为中性的说法——“膳食补充剂”，或者“营养补充剂”。顾名思义，它只是对常规饮食中可能缺乏的营养进行“补充”。

实际上，美国FDA并不“认证”保健品，其上市并不需要经过FDA的审批。是不是安全，是不是有效，都是厂家自己说的。FDA只是不允许做任何“疗效宣传”，强制要求在包装上注明“本产品不用于治疗、预防、处理、防治任何疾病”。但宣称产品对身体的某一机能有所助益是可以的，叫做“功能宣称”。比如说，“治疗骨质疏松”是“疗效”，不被允许；但是如果说“有助于骨骼健康”，就是“功能宣称”，厂家认为有证据支持就可以使用。很多时候，这二者之间的界限并不是那么清晰，存在着灰色地带。许多保健品产销者和FDA，也就经常在这些字句上纠缠。此外，还必须声明所说的功能宣称“未经FDA审查批准”。也就是说，美国的保健品并不保证有效，也不保证安全。只要不吃出明显问题，或者涉嫌加入违禁成分，FDA实际上并不过问。

这种管理方式造就了美国保健品市场的特色。一方面，这个市场欣欣向荣。据估计，2009年的销售额可能接近270亿美元。另一方面，美国市场上的保健品没有那么多忽悠。实际上，美国人消费最多的保健品是维生素和矿物质，2009年的销售额估计在110亿美元以上。即使是这些卖得最好的产品，也不是以中国市场上随处可见的各种虚假广告来支撑的。

美国的保健品也并不贵。相对于美国人的收入水平而言，甚至可以算是微不足道。比如一瓶鱼油，或者一瓶维生素，通常也就跟中餐馆里一道菜差不多。

美国市场上的保健品基本上见不到中国市场上那种“好到让人难以置信”的广告，根本上是FDA行使他们那点微弱的监管能力。另一方面，各个权威专业机构，也会对各种保健品提供客观全面的意见。美国国立卫生研究院（NIH）还有一个“膳食补充剂办公室（ODS）”，会对各种保健品进行详细的介绍，包括那些功能具有什么样的科学证据，有多可靠等等。这样，如果厂家胡乱吹嘘，也很容易被消费者揭穿。

如果只从法律文本来说，中国的保健品管理更加严格。哪怕是同一种保健品，中国也要求每个厂家进行申请，通过主管部门（SFDA）的审批才可以上市。理论上说，不管是有效性、安全性，还是功能宣称，都受到明确的监管。只不过现实是，这一套体系基本上没有发挥作用，从而造成了中国保健品市场是忽悠坑爹的天下。

在美国的管理体系下，保健品的有效性、安全性、“有效成分”含量等等，都取决于厂家。很多厂家为了让消费者体验到“有效”，会在其中加入药物成分。处于安全的考虑，这是不允许的。但是FDA未必有那么多精力去一一检测。敢于捣鬼的厂家，也就前仆后继。尤其是在减肥与催情保健品领域，更是隔一段时间就曝光一些。

（来源：新华网）

Ivy Hsia
Realtor
B-Town 20年房产中介经验
房屋买卖·全程服务·诚信敬业
812.219.9548 Cell
Ivy@SigRealty.net
899 S. College Mall Rd., Ste #121
Bloomington, IN 47401
www.SigRealty.net

Signature REALTY SERVICES

FscottThomas.com

提供各种保险、金融、理财服务
Providing Insurance & Financial Services

汽车保险
房屋/租赁保险
人寿保险
医疗保险
商务保险

Auto Insurance
House/Rent
Life Insurance
Medical Insurance
Business Insurance

斯塔特法姆保险公司
812-336-6593