



为什么我们需要服用保健品？

BY Dr. Alfred F. Libby, MD(H), LHD

我们不时都听别人这么说：

“我们可以从饮食中摄取足够的营养，不用吃什么维他命丸或矿物质啦。。。”

“我的医生说我可以从饮食中摄取足够的营养。服用保健品等於是浪费钱。”

这是时候指出从食物中摄取足够营养已不再是件容易的事了。

适当的饮食不再确保我们健康是因为地球上的食物已被环境所污染。

而且现代的饮食采用更多加工与受污染的食材。

同时，国人患上疾病的机率也相对提高。这其中必有关连。



在1998年间，美国健康与卫生局公布：“我们的饮食是会直接影响我们患疾病的机率，其中包括动脉硬化、心脏疾病、中风、糖尿病、和多种癌症。这些疾病的死亡率占美国全国死亡率三分之二。”这是多么令人担忧的数据啊。

我深信您越是知道多一些相关资料，您越能够说服其他人服用保健品。这是很重要的，因为很多人并不知道不均衡的营养所带来的负面健康问题。当然我也会和您分享FOR♦MOR保健品的益处与用途。

几十年来，美国食物与医药局(FDA)和其它政府机关都批准食物业利用上百种可疑物质如杀虫剂、工业污染料、染料、色素、防腐剂、抗生素和荷而蒙添加入我们的食物和喂养我们的家禽。

许多专家现在认为长期食用这些含可疑物质的食物是会带来病害如癌症、神经系统失调、先天性缺陷、免疫系统减弱、食物敏感、和化学物敏感等。这是多么可悲的事情啊。

另一项报告也显示54%的心脏病患、37%的癌症病患、50%的中风病患、和49%的动脉硬化病患是可以通过均衡营养与改变生活方式来改善自己的病情的。

1998年的另一份报告也指出54%的成人普遍肥胖，25%的儿童也普遍肥胖。调查指出肥胖症是会增加患糖尿病、癌症、心脏病、和其它疾病的机率高达60%。

诸如此类，我们现在可以清楚明白如果我们饮食均衡，再加上服用适量保健品补充，我们的健康就更能获得保障，也就不这么容易患上疾病了。每天服用保健品是可以挽救我们的生命，也包括我们家人与朋友的。我们不需要医生建议我们怎么吃早餐，或者少吃油炸食物和红肉、注意卡路里、糖份、蛋糕、雪糕等等。我们不需要医生建议我们每天做什么运动和吃什么蔬菜。因为这不是医生的工作。

现在您可能会有疑问要怎么样来鼓励家人和友人尝试服用保健品呢？

不要误会。没有人叫您现在成为一位医生，或者开什么药方，治什么病。毕竟这是不合法的。相信每个人都想要健康，只是他们不知道要怎么样做。当然，如果他们知道怎么做，他们一定会去做的，不是吗？

当您和友人分享营养心得时，记得均衡营养不志在**医病**，而是**预防疾病**。

许多人还是不知道均衡饮食对预防疾病的重要性。他们之所以会感到困惑是因为很多人，包括他们的医生在内都曾告诉他们只要饮食均衡，那么维他命与矿物质的摄取就已经足够了。可是我敢打赌，他们的医生却没跟他们说要怎么吃才算的是“营养均衡”呢？他们或许会列出一系列食物，比如说多吃蔬菜水果啦，少吃盐和糖等。如果他们说的是正确的，那为什么我们国内的疾病却有不断增加的趋势呢？

让我们从以下六点来证实为什么现在已不可能从饮食中摄取足够的营养：

1. 已被证实高达85%美国土地严重缺乏矿物质，自然栽种出来的蔬菜水果也就没有营养了。
2. 普遍使用杀虫剂会带来残留有害物于食物中。而且这些杀虫剂也会渗透泥土中，去杀害帮助植物生长的益菌与蚯蚓。
3. 为了避免有些植物过早熟烂，农务业通常会提早运送这些植物，以致食物没有达到它们应有的营养价值。
4. 现在食物多用加工、化学、漂白等化学处理，污染程度相对的提高。
5. 加工后的白糖不含任何维他命且占每天总卡路里的四分之一。
6. 食物加入人工脂肪以及其它添加物质，无疑是又增加毒素的可能性。

这六点应可帮您应付那些不相信服用保健品的人。

就算这些人能够在饮食里摄取营养，营养不足还是可能会发生。

因为周遭有很多因素让我们流失维他命，或则需要更多。消化系统功能一旦减弱，就会影响到养分被吸收....且出现类似腹泻、结肠炎、肝脏和胆囊或其它疾病。

怀孕和哺乳的女性需要更多的维他命，还有甲状腺亢进，体力劳动过於透支，细菌感染等都需要更多营养补充。

抗生素、磺胺系药物、工业毒药、嗅吸某种有害气体如铅、杀虫剂等等，都能够造成维他命的损耗。压力与情绪也会直接造成营养缺乏。可能您已碰过一些友人非常反对服用保健品，不过那是因为他们的无知。如果您试着解释给他们听，相信他们会愿意接受的。

就让我来教您要怎么说服这些人吧。

一旦身体细胞呈现欠缺营养的状态，我们可能就需要服用比平时更多的营养品了。那可能是平时的2，3甚至5倍。

换句话说，当缺乏营养的时候，直到他们感觉到有改善，服用保健品需遵照三个原则。它一定要**完整，全面与持久**。服用保健品是没有捷径的。维他命、矿物质、蛋白质、脂肪与微量矿物质是息息相关的，每一项都应该加强。缺一不可。不能只单加强一项营养品，那是没有用的。

