

健康新聞玄機多

02-19

近來所有媒體的新聞標題告訴我們，減少攝取飲食中的脂肪並無明顯益處。對重視正確飲食的人而言，此訊息似乎必然讓他們苦樂參半。多年來科學界一向表示，降低脂肪的攝取對人體有許多好處。注重健康的人因而不再生食喜愛的食物，以換得健康的身體。如今看來，這些年都白白浪費了，高脂美食是可以欣然享用的。

這已不是科學界首度扭轉對飲食健康的立場。先前雞蛋有害健康，如今卻認為它們還算是好的食物。從堅果到葡萄酒等各類食品，同樣戲碼一再上演；連巧克力據說也藏有過去鮮為人知的好處。

科學界對健康議題的舉棋不定，讓許多人感到挫折與困惑。他們提出的健康建言似乎相當武斷，常前後矛盾。然而事實卻頗為複雜，且並非都能得到明確解答。

問題的根源主要是因為一般大眾喜好即時資訊，希望訊息能被壓縮為有效率、易吸收的少量資訊。媒體機構為努力滿足此一需求，於是在研究結果剛出爐時便刊出，剔除不夠刺激的細節，只求讀者看到重點。問題就出在這裡。

02-20

在科學領域中，細節及微小的變化都不可輕忽。科學講究嚴格的程序，科學研究都經過細心操作及嚴苛評估。過去，研究成果鮮少被大幅報導，相反地，健康方面的建言全都有可信的研究做為基礎。

但如今為搶先報導，媒體往往草率刊出，尚未確定的發現被當成新聞標題，報導中不是根本不談細節，就是埋藏著仍有問題的細節。

以下是一個典型案例。不久前研究人員表示，巧克力可降低百分之四的膽固醇，在注意到細節前，熱愛巧克力的人可能忍不住想慶賀一番；然而，此實驗只有 23 名受測對象，且經費還是由巧克力公司的公關團體所提供。

至於前述的脂肪研究，其細節使新聞標題更顯荒謬。該實驗以一群 50 到 79 歲的婦女為對象，研究脂肪對乳癌的影響；實驗還假設這群婦女在長達八年的期間內完全遵照適當飲食。這使研究結果格外令人懷疑。

因此，對於最新健康發現的文章皆須存疑。先注意細節，再自行判斷研究結果聽來是否可靠。而做出重大決定前，仍需徵詢醫師的意見。