

教你解讀科學研究的祕訣

解讀科學研究有門道

10-21

每天，我們都會持續不斷地接收到一些有關健康的訊息，告訴我們哪些食物或飲料能助我們遠離健康上的隱憂——或是反而會害我們生病。比方說，要少吃精製糖，服用魚油膠囊，或是喝咖啡等等。

而好消息就是，根據研究疾病防治和患病風險的專家指出：大可忽略那些健康快訊也不會有多大影響，除了以下少數情況例外：

例如，大家應該多運動、均衡飲食、控制體重勿超重、飲酒也應有所節制；此外就是，無論如何都別抽菸。

這並不是企圖推翻科學界的論點，也不是暗示科學研究結果都毫無意義可言，畢竟還是因為有勞苦功高的科學家，不斷努力地研究，最後才能斷言證實吸菸有害健康。

不過，如果你想要當個善於解讀科學訊息的高明消費者的話，就意味著你必須了解科學研究的運作方式。有時，乍聽之下似乎很重大的發現，其實卻可能對你來說毫無用處——那些發現，可能只對從事大型研究的科學家才具有意義。

咖啡：究竟是好是壞？

最近在《美國流行病學期刊》發佈的一項研究，追蹤了三萬九千日本中年人長達十三年之久，結果發現，每天喝一杯以上咖啡的人，罹患口腔癌、喉癌或食道癌的機率大約只有其他人的一半。這聽起來像是鼓勵我們多點一杯卡布其諾的好藉口，因為上述癌症屬於死亡率較高的癌症。

不過，在你開口點咖啡之前，可要多加三思，因為研究結果只告訴我們相對上的患癌風險——也就是咖啡族和不喝咖啡的人相比之下的患癌風險。雖然，患癌機率只有一半，聽起來好像把風險減少很多了，但更重要的結果卻是，無論是咖啡組或對照組，後來真正得到癌症的人數其實少之又少。換句話說，也就是無論你喝不喝咖啡，絕對性的患癌風險其實都非常低。

10-22

同樣重要的是，必須要了解，像這類研究的目的，其實並不是為了要讓一般人改變喝咖啡習慣，而是為了其他原因，用意是為了要釐清科學上一些懸而未決的問題，而個別的研究很少能一勞永逸地徹底解答這些疑問。

科學知識就好比是從山坡上滾下來的雪球，隨著愈來愈多的研究都找到了支持論點的佐證，這雪球就隨之愈滾愈大，直到最後終於獲得確切的結論，促使醫生紛紛開始要求病患改變他們的行為和習慣，而公共衛生官員也會呼籲大眾改變生活方式。

有關吸菸和癌症之間的關連的雪球，因為有許多相關佐證的支持，目前已經滾成一個極大的雪球了，但有關咖啡和癌症之間關連的雪球，目前還很小，而其他還有各式各樣的小雪球存在著，還沒有長大。

以批判性的眼光看待科學訊息

在你評估該不該相信一些健康訊息時，不妨把自己視為購買這些訊息的消費者，然後再決定自己是不是願意買帳。「哈佛大學」教授及作者金柏利·湯普森提供了一些基本建議：

①全盤掌握相關訊息：問問自己：「是誰放出這樣的訊息，他們這樣做背後有什麼目的嗎？我掌握所有相關訊息了嗎？研究的對象究竟是誰？我和那些人有沒有類似之處呢？我目前的健康狀況，是不是意味著那項研究結果不適用在我身上呢？」

②多考慮一下，為了研究結果而改變生活習慣，是否值得：如果吃下某種特定的食物，可能會令你得到某種疾病的風險略微增加，那麼不妨把所有相關風險和益處都納入考量，再決定要不要繼續吃那種食物。像是，你真的很愛吃那種食物嗎？此外，也別忘了思索一下，把某種食物加進日常飲食中——例

如咖啡——以便得到健康上的益處，但可能同時也會為自己平添某種健康上的風險，比如喝咖啡的同時，也會加進奶精和糖，而導致多吸收數以千計的卡路里。

③永遠別忘記，「沒有所謂的萬靈丹」，湯普森指出，大家必須長期、持續不間斷地身體力行——無論是做運動、良好飲食習慣等等——才會看到成效。