

## 營養主義真的有益？

### 05-09

走進任何超市，都可看見許多包裝鮮豔的食品在各走道向你招手。每包食品都在宣傳，該產品低脂並添加了必需維生素及礦物質，且富含最新、最棒的營養素，如 Omega 3 脂肪酸。這種將營養素從原始來源分離出來，再混入其他食品的概念，稱為「營養主義」。

「營養主義」的起源可追溯至 1970 年代後期，當時美國一參議院委員會呼籲美國人減少飽和脂肪的攝取。此後，被稱為營養素的隱形成份逐漸被許多人接受為身體健康的關鍵。蘋果、柳橙、花椰菜等完整食物已失去吸引力，比不上包裝上標示的較科學的營養品。事實上，對許多人而言，飲食已變得如此科學，以致於他們必須仰賴專家指導他們該吃什麼。

然而，連專家也無法釐清每一件事。許多不同因素都會影響人體對養分的處理方式，尤其當中又有許多是科學研究無法算計到的。以下是一個令人震驚的典型例子： $\beta$  胡蘿蔔素是新鮮蔬果中的一種養分，能助我們抗癌。然而，研究人員在一項研究中卻發現， $\beta$  胡蘿蔔素被萃取出來做成營養補給品供人食用後，會增加人體罹患某些癌症的風險！

也許我們最終不需科學家告訴我們該吃什麼。反而可參考《雜食者困境》作者麥可·波倫的以下這些忠告：

1. 別吃任何你高祖母不會吃的東西。
2. 別吃成分不熟悉或甚至不知道怎麼唸的食品。
3. 食用各種新鮮的完整食物，大部份素食，尤其是葉菜類。