

小心保健食品

紐約時報報導，最新研究指出，因藥物引起的肝衰竭病例中，有近兩成是保健食品引起的，而十年前只有百分之七，而且這項研究僅涵蓋一些大醫院的嚴重肝臟受損病例，實際的受害者可能更多。

報導說，十七歲的赫瑞拉去年走進德州兒童醫院急診室時，他的胸、臉和眼睛都是鮮黃色，治療他的醫師巴特爾說：「接近螢光筆的黃色。」

這位高中生在保健食品店買一種濃縮的綠茶素，號稱有「燃燒脂肪」效果，他服用後，肝臟嚴重受損，已在換肝的等候名單上。

美國國家衛生院的「藥物傷肝網」追蹤二〇〇四年到二〇一二年的八百四十五名因藥物導致肝臟嚴重受損病人，二〇〇四年因保健食品嚴重傷肝的有一百一十五例，二〇一二年增加到三百一十三例，其中有十幾人需要換肝，三人已死亡。

研究發現，許多傷肝的保健品是健身補充品，包括摻雜未標示的類固醇、號稱能增強體力和減肥的草藥丸和粉末。

病患中有幾十位年輕人都吃了健身品。調查員納瓦羅說：「他們長期黃疸，奇癢難耐，以致不能睡、體重減輕、失去工作。」

檢驗發現，出問題的保健品有三分之一摻類固醇，八十五名病患吃了草藥丸或粉末。

在中年婦女病患中，三分之二常吃減肥或增強體力食品。

病患最常吃的產品是綠茶素，含有兒茶素，是能增進新陳代謝的強力抗氧化劑，常標榜能燃燒脂肪，也常添加在減肥和增強體力的產品中。大部分綠茶錠都是高濃縮，兒茶素的含量是一杯綠茶的好幾倍。高劑量的兒茶素可能有毒，以致傷肝。

在美國，大部分保健食品不受管制。根據一九九四年通過的聯邦「膳食補充品的健康與教育法」，大部分保健食品在上市前，不需食品藥物管理局核准或評估，通常等到消費者受到傷害後，才會要求產品下架。

食品藥物管理局估計，七成保健食品公司未遵守基本品管標準。保健食品專家歐菲特說，大約有五萬五千種保健食品在美國銷售，只有一百七十種，約占百分之零點三，做了充分研究，能標示產品副作用。

* 資料來源：輯自〈聯合報 <http://mag.udn.com> 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

