

我的營養，補對了嗎？

台北醫學大學附設醫院營養室主任／蘇秀悅

在營養門診時，常會有病人拿著各式各樣的營養品或營養補充劑，來諮詢可不可以吃？但因很多人都已吃了好一段時日，其實可不可以吃，已不是問題，而是需不需要吃？相信很多人，花很多錢買各種保健食品，只因為廣告說對眼睛好、對骨頭好、對血管好，或聽別人說吃了覺得對他很好，就買來吃，反正就是吃保養、吃健康。我們每天看電視廣告，都會看到要健康、要運動、要體力，請喝一罐均衡營養配方；這些原本提供給無法進食病人灌食的營養品，或提供給攝取量不足病人吃的營養品，都變成了可以促進健康，增進體力的產品，就因為它營養均衡，每罐都有維生素、礦物質，甚至膳食纖維；讓人們覺得要健康，就要來一罐。由於廣告的引導，會以為吃一顆綜合維他命或喝一罐均衡營養品，就可以擺脫營養不均衡的問題。殊不知健康均衡飲食，才是讓身體獲得足夠、適量營養素的基礎，而不是靠幾顆保健藥丸，就能讓身體健康。

應該有超過一半的台灣人，每天或常常會服用一種或多種營養補充劑。這些營養補充劑，包括維生素、礦物質、植化素和草藥產品等，是不需處方籤，就可以自行購買。所以當你拿起維生素B群或魚油膠囊時，除了想知道它的效果及安全性外，要先問問自己，你是否缺乏或需要它。有些營養補充劑是可以幫助你獲得足夠的維生素/礦物質；有些可能降低某個疾病的風險。但它是不可取代健康均衡飲食，因健康均衡飲食是需要六大類食物(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類)共同組成，來獲得身體所需的熱量、蛋白質、脂肪、維生素及礦物質；因此，要確保你有均衡的攝取到各類食物，且以天然食材為主，減少動物脂肪、糖、加工食品等，並能做到少油、少糖、少鹽及高纖，來達健康飲食目標。

很多人會為了預防骨質疏鬆，就吃鈣片，為了預防黃斑部病變，就開始吃葉黃素；要預防心臟病，就開始吃維生素E、魚油等，但也不知自己是否真的需要補充？要吃多少劑量？也不知吃了是否有效？反正就買來吃吃看，有補總比沒補的好，其實營養補充劑沒有補到對位，同等於一種健康的浪費。

因此，了解自己需不需要營養補充劑是一件很重要的事。首先，要知道一天當中，要吃哪些食物來獲得足夠的營養素？你可以參看衛生福利部國民健康署的「每日飲食指南」的「飲食建議量」及「我的餐盤」口訣，評估自己飲食的均衡性及足夠與否？你可以從每日飲食建議量，獲得一份六大類食物建議攝取份量的清單，並參考三餐飲食分配，以了解是否足夠及均衡。請記住，你需要的維生素和礦物質的量，都可從食物中獲得所需的營養素。你可以與醫師、營養師溝通，幫助你確定哪些補充劑可能對你是有需要的、有幫助的，而且要知道要補充的劑量。

營養素應從天然食物獲得，身體健康應從健康飲食開始，而不是吃不健康的食物，如高飽和脂肪、高糖、高鹽、低纖飲食型態後，再去吃保健食品，期望能改善健康。病從口入，人們要做自己的營養師，先確認自己均衡飲食的執行度，是否需再調整及加強；對營養補充品的添加，應與健康促進醫療人員溝通後，再決定是否要補充，做到「自己健康，自己顧」的目標。

~人事室關心您~

文章摘自：衛福部
心理健康學習平台