保健常識

婦人日服多種保健品 換「90歲老腎」

文/余筱琪 整理
圖/Adobe Stock

在健康意識抬頭的今天，許多人總希望透過「保健食品」來消弭對疾病的恐懼。然而，盲目服用保健食品的代價，有時反而加速器官的衰敗。



長達五年的「保健」誤區

臨床上因亂吃保健品導致腎衰竭的案例屢見不鮮。腎臟專科醫師洪永祥近期在其社群平臺發表文章指出，腎臟是人體極其精密的過濾工廠，腎臟病友的體質與飲食限制遠比一般人複雜。

他分享了一位 55 歲女性患者的案例：該患者生活規律，既無高血壓，也無糖尿病，腎絲球過濾率卻在五年內衰退至 45 分（eGFR），如同 90 歲老人的腎臟。

經詳細詢問，才發現患者每天服用超過十幾瓶、來自各國的保健食品。洪醫師直言，這類大劑量且高度加工的補品，正是導致她腎功能衰退的元凶。所幸在醫師指示下停止服用，並配合大量飲水與運動，該患者的腎絲球過濾率在一個月內便顯著回升至 60 分。

拆解傷腎五大地雷

爲了建立正確的養生觀念，洪醫師整理了目前最常見的五大保健誤區，提醒讀者切勿在信息不對的情況下踩雷：

一、迷信「天然」代價大

「天然等於安全」是診間最常見的迷思。許多宣稱是神秘古方，或未經科學實證的植物萃取物，可能含有對腎細胞具有毒性的生物活性物質，歷史上更有草藥導致嚴重腎病變的先例。洪醫師建議，面對主打「特效」、「秘方」的產品應保持警惕。在嘗試任何草本補品前，務必諮詢合格醫師，確認該成分是否具有已知的腎毒性或相關追蹤研究。

二、擅自更換治療方案

許多患者因擔心西藥副作用，轉而追求保健品，甚至自行停掉醫師開立的降壓藥或尿蛋白藥物。這無異於在風暴中撤掉船錨，讓病情徹底失控。洪醫師提醒，保健食品僅爲「輔助」角色，絕非「主治」藥物。若想加碼補充，應與主治醫師討論，在不干擾現有治療的前提下使用，切莫本末倒置。

3.隱形的代謝負擔：磷、鉀與蛋白質超標

一般人眼中的營養聖品，如：高蛋白粉、雞精、蜆精，對腎功能不全者卻是沉重的負擔。此外，加工錠劑中常含有高濃度的「磷酸鹽」添加劑，這種成分極易被人體吸收，導致血管鈣化，並加劇腎臟損害。洪醫師表示，購買前應仔細閱讀成分表。若發現「磷酸鹽」或標示不清的添加物，應先諮詢營養師。腎友應尋求「低磷、低鉀、低蛋白」的專用配方，以減輕器官負擔。

四、劣質製程的威脅：重金屬與環境荷爾蒙汙染

保健食品本質上是高度加工的產物。若原料來源不佳（如：大型魚類蓄積重金屬）或製程控管不嚴，可能摻雜鉛、鎘、汞或塑化劑，甚至是爲了求快而非法添加的藥物成分。洪醫師提醒，優先選擇具備第三方公正檢驗證明的品牌。若服用後出現不明原因的疲勞、過敏或血液數值異常，應立即停止使用。

五、藥物交互作用：引發體內化學大混戰

腎友通常需服用多種處方藥，而保健品常會改變藥物的代謝速度。例如：某些補品若與利尿劑併用，可能導致血鉀突然飆升，進而引發心律不整或急性腎損傷。洪醫師指出，就診時，請務必提供完整的保健食品補充品清單，讓醫師與藥師協助確保不會產生致命的交互作用。

養生應以天然食物為主

在生物科技日新月異的今天，正確選擇補充品確實能輔助健康，但對腎臟而言，「簡單」往往才是最好的保護。洪醫師再次提醒，保健食品的審核不如處方藥般嚴謹，大多未經過大規模臨床實驗，因此對於腎臟病患者來說，任何保健品若服用超過三個月，務必回診檢查肝、腎功能，一旦數值異常應立即暫停。

若能從天然、當令的食材中攝取足夠營養，原型食物永遠是第一選擇。守護健康不是靠吞下更多的膠囊，而是根據身體需求「聰明選」，別讓一份愛護健康的初心，成了壓垮身體的最後一根稻草。



芒果、荔枝美味又養生

文/鄧正梁 圖/Adobe Stock

夏季水果多，其中西瓜、荔枝、芒果口感鮮甜，令人忍不住多吃幾口。水果雖營養豐富，但不等於吃越多越好。

芒果被稱爲「熱帶水果之王」，不僅味道香甜多汁，還含有豐富的營養成分。芒果的養生效果包括：

● 幫助消化：芒果含有芒果苷、膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便順暢。

● 抗氧化和增強免疫力：芒果富含維生素 A 和 β- 胡蘿蔔素，都是抗氧化物質，可以保護身體免受自由基傷害，同時增強免疫力。

●眼睛健康：維生素 A 有助於預防乾眼症和夜盲症。

●心臟健康：芒果含有助於心臟健康的營養成分，例如：鉀可以幫助調節心跳和血壓。

●美容養顏：芒果中的維生素 C 有助於抑制黑色素生成，對皮膚健康有益。

然而有部分人需要注意芒果攝取量，例如：芒果過敏者、高血糖或糖尿病患者，以及腎臟病患者，因爲芒果含有較高的糖分和鉀。

果中牡丹 荔枝美味可口

荔枝，被譽爲「果中牡丹」，不僅美味可口，還具有多種養生效果。荔枝的健康益處爲：

● 增強免疫力：荔枝富含維生素 C，可以幫助增強身體抵抗力。

● 促進消化：荔枝中的纖維質，有助於改善消化系統功能，預防便秘。

● 心血管健康：每 100 克荔枝果肉約含 180 毫克鉀，有助於預防高血壓，降低心血管疾病與中風的風險。

● 抗氧化：荔枝含有豐富的抗氧化物質，例如：類胡蘿蔔素和多酚類化合物，有助於保護身體免受自由基的損害。

● 補血益氣：荔枝含有糖分、維生素和礦物質，可以幫助補充能量、增加營養，對於病後體弱或脾虛久瀉有益。

荔枝含有較高的糖分，過量食用可能會導致血糖上升。特別是空腹食用，可能會引起所謂的「荔枝病」，表現爲低血糖現象，建議成人每天攝取量控制在 15 ～ 20 粒，兒童不超過 10 粒。陰虛火旺者，或有特定健康問題的人，應避免食用。



這樣養髮有奇效

文/黃星若 圖/Adobe Stock

白髮的出現雖然無可避免，但我們能透過飲食、作息與頭皮按摩，把黑髮留得更久。

白髮是健康的警訊

白髮不只影響外觀，還常被視爲「老化的象徵」，提早出現白髮的背後，往往透露了身體的訊號。

營養不足、壓力過大、血液循環不佳，甚至慢性疾病，都可能加速黑色素流失。若不及早調整，白髮可能愈來愈多，髮質也逐漸失去光澤與彈性。

黑髮的祕密：黑色素細胞

其實，頭髮的主要成分角蛋白是透明的，眞正賦予顏色的，是毛囊中的黑色素細胞。一旦這些細胞衰退或消失，髮色就會逐漸由黑轉灰，最後變白。除了基因與遺傳無法改變外，後天因素像是壓力、抽菸、熬夜、缺乏營養，都是加速白髮生成的推手。研究也顯示，長期壓力會活化交感神經，使血管急速收縮，導致毛囊的黑色素幹細胞流失，才會有「一夜白頭」的眞實案例。

延緩白髮的日常妙招

延緩白髮並不是遙不可及的目標，而是藏在日常的小習慣裡。飲食上，均衡攝取蛋白質與維生素 B 群，像魚類、蛋、牛奶、豆類，都是毛囊需要的養分；搭配黑芝麻、黑豆、桑椹等黑色食材，不僅能滋養身體，也有助於頭髮烏黑。

頭皮按摩不可少

頭皮是髮根的土壤，血液循環一旦改善，養分就能順利送達。每天花幾分鐘，用指腹輕輕推揉頭皮，或以木梳慢慢梳頭，讓頭皮微微發熱，就能刺激百會、風池等穴位，幫助毛囊吸收更多營養。睡前再搭配溫熱毛巾熱敷頭皮或者頸部後方，有助於改善循環。這個小小的動作，不僅是護髮，更是一種放鬆心靈的日常儀式。

每天 5 分鐘的頭皮按摩，就像替毛囊「灌溉」，讓秀髮重拾光澤，不少人因爲按摩頭皮而延緩白髮生長，甚至連多年困擾的頭痛也隨之改善。

白髮是一種提醒

或許你也曾因白髮而心情低落，甚至覺得自己「老得太快」。但請記得，白髮是身體給你的提醒，不必執著於拔掉那幾根白髮，給自己一點時間，調整生活習慣，養好頭皮，讓黑髮慢慢回來

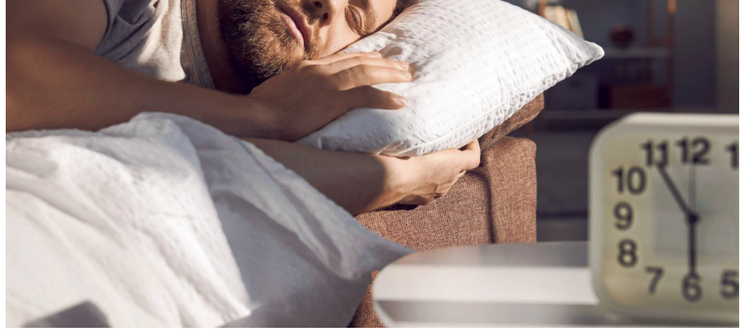
療養保健

古法安眠術曝光！讓你一夜好眠

文/葉慧昌 圖/Adobe Stock

不管造成失眠的原因為何，導致慢性失眠後果的元凶卻往往是不良的睡眠習慣。

古代養生學認爲：「睡能還精，睡能養氣，睡能健脾益胃，睡能堅骨強筋。」所以古人說：「華山處士如容見，不覓仙方覓睡方。」「吃人參不如睡五更。」能倒頭就睡，一覺到天明，是何等幸福的事！



大腦過度使用與睡眠質量

用腦的人，血液常集中在腦部。白天有精神情緒障礙或用腦過度的人，大腦功能常處於不穩定的狀態，到了晚上自然就容易失眠，因爲這是同一個腦子運轉的延續。

頭涼腳熱與助眠小技巧

「頭涼腳熱」是睡眠的理想原則，所以臨睡前，如果能把兩腳浸泡在稍熱的水盆裡十幾分鐘，不但有助於解除當天的疲勞，同時也有安眠的作用。有人怕光、怕吵，一上床便把被子蒙住頭，腳反而露在外面，結果血液容易集中在腦部，形成一種興奮狀態，而導致失眠。同樣的道理，臨睡前若還在用腦思考，會使大腦持續興奮，頭涼不下來，當然睡不著覺。

適量運動與湧泉穴按摩

運動能使血液回流體內，讓大腦休息；適量的運動還能提高體內的腦啡濃度，幫助肌肉放鬆、中心體溫下降，熟睡期與深睡期會加長、加深，達到充分休息的效果。但睡前三小時內，從事激烈運動會刺激腎上腺素的分泌，增加亢奮，反而無法入睡。入睡前用手搓左右腳心，亦即腳底正中凹陷處——足少陰腎經的「湧泉穴」，大約各七、八十次，有滋陰補腎、頤養五臟六腑的功能。

靜坐、放空與睡眠節律

《備急千金要方》記載：「能息心，自瞑目。」睡前找個安靜的地方靜坐片刻，閉上眼睛全身放鬆，感覺身體在一呼一吸間的起伏變化，慢慢思緒就會漸漸澄明，心情就會漸漸平靜，身心舒緩就有助於睡眠。躺下以後如果還是無法身心放空，也可以去想一個令人心情輕鬆、滿足的故事，想著想著就會睡著了。

睡眠的黃金時段是晚間十點到清晨六點。一般在春夏宜晚睡早起，秋天宜早睡早起，冬天則早睡晚起。睡眠時間，成人應不少於六個小時，過少則傷神耗精。古人說：「凡睡至適可而止……多睡則身體軟弱，老氣昏墜。」中醫也認爲：「久臥傷氣。」

改變生活習慣

生活不規律、經常熬夜、抽菸喝酒、利用白天補眠、即使睡不著也躺在床上、在床上看電視等，都是患者常犯的毛病。唯有改掉這些不良的生活習慣，讓腦子放輕鬆，才能一覺到天明。