

矛盾的營養觀點

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。（又一本從人類進化史討論健康之道的書。）

我們的健康離不開營養，然而今天我們看到的營養觀點卻前後矛盾，充滿了誤導，成為謊言、科學和利益的戰場，讓人們茫然不知所措。

專家說蛋黃裡的膽固醇會破壞動脈血管，不能多吃，最多一天只能吃 1 個，明天又有別的專家說，蛋黃裡的卵磷脂有利於心血管；今天建議老人家要補鈣防止骨質疏鬆，明天又說老年人補鈣吸收不進去沒什麼好處；有專家主張吃素，又有專家說老年人要多吃肉；有專家說要補充葉黃素、維他命 C、維骨力，又有專家主張用進廢退，從外界補充會造成依賴，應該要從多樣化的飲食和運動中獲取……。尤其是現在網路發達，幾乎任何觀點，我們都可以找到不同甚至截然相反的說法，讓我們莫衷一是。

為什麼會這樣？營養觀點之所以會如此混亂，可能是因為營養學在很多時候，已經變成了利益的工具、醫學的附庸。乳品公司當然要鼓吹喝奶補鈣、燕麥片公司則一定強調雜糧重要、橄欖油公司和降血脂藥廠則一定要把動物油和膽固醇妖魔化。我們的確看到有許多「學者」、「醫生」和「衛生機構」也淪為藥廠或保健食品的利益代言人。

醫藥是一個暴利的行業，《百年謊言》一書中披露 2002 年，美國前 10 大藥企的利潤總額竟超過了財富 500 強中另外 490 家企業的利潤總和。在利益的驅動下，有些廠家和醫院難免會唯利是圖，不擇手段。「膽固醇有害」已經根深蒂固的進入了人們的腦中，正是他們成功的典範。至於膽固醇是否真的有害，似乎變得不那麼重要了，因為真正重要的是它大大促進了「他汀類藥物」的銷售。

營養學自誕生以來，一直是依附於醫學，雖然有些醫院設有「營養科」，但都處於「二奶」的位置，抬不起頭。在大眾的認知裡，只有藥物才能治病，營養只有支持作用。事實上則剛好相反，人體需要天然的營養物質，藥物作為異物只能救急，不能長期依賴。遺憾的是，只有人造的化學藥物才能得到專利，天然的反而無法申請專利。難怪常常看到眾多訊息告訴我們，哪個藥物有多麼神奇，而真實情況是，免費的天然產品才真正的有利於健康，這就是今天混亂的營養觀點背後的真相。

與物理學等純粹的「硬科學」不同，醫學或營養學其實是一門「軟科學」，

因為研究人體和生命，其複雜的程度與利益瓜葛超過我們的想像，它涉及基礎研究、臨床藥物、診斷治療等各個環節，研究結果會受到各種因素的影響。今天還被認為「科學」的觀點，明天也許被發現是「偽科學」；今天發表的新藥或營養素，明天又可能被證明沒有效；今天認為沒有副作用的藥物，明天可能發現會致癌……。

研究人員一般用體外培養細胞或小白鼠來做實驗，然後把結果推廣和運用到人類，或把人當作小白鼠做研究，觀察數月或數年後得出結論，這樣的研究往往是短期影響而不是長期效果。在實驗室裡證明有效的成分，但在人體內卻效果甚微，或許是因為很難在人體細胞裡達到需要的濃度；對動物不會造成損傷，卻會損傷人類；正如酒精在試管裡能殺死癌細胞，可是在人體內卻會引發癌症。

未知的永遠大於已知、整體並不等於單個因素的簡單相加、也不知交互作用會帶來什麼影響。盲人摸象、見樹不見林、顧此失彼，如果我們把單一的實驗結果當成養生的金科玉律，本身就是不理智的。

所謂「上樑不正下樑歪」，一旦左右營養學的醫學受到更的大的利益驅動，就容易腐敗，營養學就會在不知不覺中成為幫凶。這是人們必需警惕的。