

營養謬誤18則

文：袁維康醫生

現時從暢銷的報章雜誌、書刊、電子傳媒，甚至西醫、營養師口中，所獲取的健康營養知識，十居其九都是謬誤。它們都是既得利益者，大財團、西藥業為蒙騙您而編造出來，以偽科學為根據，禍延子孫的謊話。

謬誤1：心臟病是由進食高膽固醇和飽和的動物油脂所導致的

真相：在心臟病個案急增的過去四、五十年期間，市民食油動物油脂的總量實質大大下降，反而氫化的植物油、無膽固醇的人造牛油或食油廠精煉過植物油的消耗量卻大為增加。(USDA-HNI)

謬誤2：飽和脂肪堵塞血管

真相：在動脈硬斑所發現的，主要的並非飽和脂肪酸，而是不飽和脂肪酸 (74%)，其中41%更是多元不飽和脂肪酸。(刺針醫學文獻LANCET1994 344:1195)

謬誤3：素食是至健康的飲食

真相：每年食素男性的總死亡率都輕微高出非素食者。(93%對89%); 素食婦女的整年死亡率比非素食婦女，更明顯高出近三成(86%對54%) (美國臨床營養醫學文獻AM. J. CLIN. NUTR. 1982 36:873)

謬誤4：長者每星期只可食兩隻雞蛋，年輕人也不可以日日食幾隻雞蛋

真相：成人每日進食雞蛋兩隻，不會令心臟病風險增加；不會令血液膽固醇或低密度脂蛋白LDL水平增加。(INT. J. OF CARDIO. 2005 VOL. 99)

謬誤5：血液膽固醇高就是不健康，病痛自然多

真相：膽固醇低過180 MG/DL的人，其總死亡率是更高的。(心血循環醫學文獻CIRCULATION1992 86:3:1026-1029)

謬誤6：動物肥膏是引致心血管疾病和癌症的罪魁禍首

真相：動物脂肪包含許多預防癌症和心臟病的營養素；癌症和心臟病患的激增與食用大量的植物油有關聯。(FED PROC 1978 37:2215)

謬誤7：健康兒童也要吃得低脂。

真相：吃低脂餐膳的兒童患有發育不良，無法茁壯成長和有學習障礙(FOOD CHEM. NEWS 10/3/94)

謬誤8：低脂等如健康，令你容光煥發，活力十足……

真相：低脂飲食與患上憂鬱症、心理精神病、困倦、暴戾、自殺比率增加有關連。(刺針醫學文獻LANCET 3/21/92 VOL. 339)

謬誤9：預防心血管疾病，便要吃無膽固醇的植物牛油，切忌鮮牛油、椰油及棕櫚油。椰油、棕櫚油膽固醇高，最能堵塞血管

真相：吃無膽固醇植物牛油的人，其心臟病患率比吃鮮牛油者多兩倍。(NUT. WEEK. 3/22/91 21:12) 心臟病發後的病人，補充佔每日攝取熱量7%的椰油，

實質比無補充對照組，有更快的康復，但補充粟米油或紅花子油的則無此效應。食用椰油的人口，有較低的心臟病患率。(美國醫學會文獻JAMA 1967 202:1119-1123) (美國臨床營養醫學文獻AM. J. CLIN. NUTR.1981 34:1552)

謬誤10：嚴格素食者血脂、膽固醇一定正常，心血管不會硬化

真相：國際血管硬化科研計劃發現，素食者與葷食者，血管硬化病患率相差無幾。(LAB INVEST 1968 18:498)

謬誤11：政府營養師宣傳的金字塔式飲食最健康

真相：政府營養師宣傳的金字塔底部包含最易致肥、高血糖指數的精製碳水化合物如粉麵、米飯、麵包、糕餅。

謬誤12：多食牛肉易患腸癌

真相：阿根廷，雖有更高的牛肉耗食量，但結腸癌病患率卻比美國更低。摩門教徒比素食的基督教復臨安息日會教徒，有更低結腸癌病患率(癌症科研文獻CANCER RES. 35:3513 1975)

謬誤13：無卡路里減肥汽水可減肥

真相：美國德州聖安東尼奧市大學科研發現，每日飲減肥汽水的，比不飲的，超重機會大65%，甚至比飲傳統汽水的更易增肥，兩罐以上者情況更差！

謬誤14：食超高量維他命C生腎石

真相：食超高量維他命C能防治腎石的形成（詳見本專欄《遺傳缺陷下集》）

謬誤15：飲豆漿、食豆類最健康

真相：黃豆其實含有多種有害的物質：1)植酸PHYTIC ACID阻撓必需礦物質如鈣、鎂、鐵、銅及鋅的吸收。2)強力的蛋白黃抑制劑TRYPSIN INHIBITOR，阻礙蛋白質的消化吸收，導致氣脹及消化不良，長期導致氨基酸缺乏症。(詳見本專欄《黃豆忌食》一文)

謬誤16：食豆類可防骨質疏鬆

真相：大豆食物可導致鈣和維生素D不足，兩者都是健康骨骼所必需的。以往較少骨質疏鬆症的亞洲人，一向從骨頭湯攝取鈣質；維生素D則從海鮮、豬油和內臟等得到。

謬誤17：黃豆裡的異黃酮素及黃豆蛋白粉是批准的安全食用物質GRAS

真相：全球最大農產品加工商A.D.MIDLAND因不勝科學界群起抗議，最近撤出向糧食與藥物管理局FDA，將異黃酮素列為安全食用物質GRAS的申請。FDA從未批准大豆蛋白粉SOY PROTEIN ISOLATES，列在安全食用物質GRAS 級別，因擔心加工的大豆中，出現毒素和致癌物質。

謬誤18：素食者一樣可從植物如豆類、海苔藻類獲取維他命B12

真相：植物來源的維生素B12 是不被身體吸收。現代大豆產品增加身體對B12的需要。(SOYA：CHEMISTRY & TECHNOLOGY VOL.1 1972)





袁維康醫生
名列ASIAN AMERICAN WHO’ S
WHO (IV)，現為私人執業自然療法
醫生，並為嶺南大學專業進修學院
綜合理療專業文憑課程講師。

www.houseofnature.com.hk