

LIVING WELL

吐氣揚眉

文：袁維康

上月本人的第一部著作終於面世。

書名《營養謬誤》，經由三聯出版社承印及發行。

據悉第一週已成三聯店內的暢銷書榜首。



《營養謬誤》一書收集了過往三年在此專欄大部份的話題，加以從新整理，深化擴展，還收錄了數百份醫學文獻作為論據的支持，這種類似論文式寫作方法，是本地中文保健書所少見。希望藉此推動查證考究的寫作風氣，因為坊間人云亦云，千篇一律，以及「個人意見」的保健營養書實在太多了。

《營養謬誤》顧名思義是要反擊坊間不盡不實的流行健康資訊，旨在告誡市民，不要輕信所謂的權威、專家的三言兩語。傳媒亦有責任以多角度，以不同觀點查証，才作廣泛報道各類健康資訊，因讀者真是會照單全收的。就如數月前，報章便大字標題報道，服用維他命 C 引致腎衰竭一事。據說，一名 69 歲的老翁，因「懷疑」過往一年多，依照某本營養書上所記載治療鼻敏感的方法，每天服用吃了的千多毫克從加國購得的維他命 C 丸，最近發覺身體不適而求醫，被確診為腎衰竭。

雖是時興的「疑心」個案，但傳媒跟著訪問的醫生和營養師，紛紛力證過量維他命 C 能形成腎石，嚴重者可致腎衰竭。此報道一出，不少一向有信心服用維他命 C 來防治疾病的老少，已被嚇得魂不附體。而身邊不少「關心」，但不支持他們吃維他命的親友，都順帶來個「落井下石」。

首先，年紀老邁患什麼毛病都有可能，硬要隨意歸咎於某些東西，何患無辭呢！尤其是所患的是腎病，可能先前已潛伏多年不被察覺，因腎功能會靜靜地衰敗到最後嚴重階段，才會出現癥狀。再者，要知道那些醫生、營養師的論據，是先有腎石才有腎衰竭，但這位長者並無腎石前科，他的毛病又怎可算到維他命 C 的頭上呢？再者，維他命 C 打從根本也不會導致腎石，在我的《營養謬誤》中，就這個闡釋得很清楚。

維他命就像常被欺凌小貓咪般，經常被人屈斷手腳，任意虐待，仍啞口無言。除了以上一則不負責任的新聞之外，最近又出了一份關於服用維他命 A、C、E 及胡蘿蔔素，反而有更高死亡率的研究。電台名嘴、報章頭條又把握了機會，將維他命蹂躪一番。

這份來自 COCHRANE LIBRARY 的回顧研究，翻查過往 452 份，有關維他命與各類疾病的科研。研究者奇怪地剔除了當中 405 份不作統計。原因不是這些科研有問題，只是它們在試驗期間沒有人病死罷了。所以一開首，那些証明維他命有防治功效的不理；病人能逃出鬼門關，康復過來的不看。只集中分析剩餘的 47 份，有人病入膏肓，失救身亡才作統計。研究人員就從中，計算出相對死亡率，宣報服用維他命更致命！單從這點，便看穿這研究毫不中肯。再者，病況如此嚴重，恐怕神仙難救，又怎能反過來說吃維他命比不服用更致命呢？

另一方面計算相對死亡率，又是非常誤導的方法。在我的著作也談到這點：例如，維他命服用組和不服用組，各有 100 名病人。若服用組有一位失救死亡，前者的 1 與後者的 0，比較起來死亡率就提升了 100%！

剛收到編輯陳靜雯小姐來電，說書倉沒貨了，要再版加印。心想反應如此不俗，當然要多謝三聯上下拍擋的功勞。另外，各方讀者的支持，更是關鍵所在。我知道很多朋友、病人主動購買多本轉贈親友，是為了「吐氣揚眉」！