

# 芬蘭政府研究：巔覆維他命的功效 長服維他命 A、E 罹患及死於癌症風險高 18% 維他命 E 更使罹患及死於心臟病風險高 50% 從天然蔬果中攝取的全食物(含無數已知、未知的植物營養素)，才最完整健康 植物營養素：包括生物類黃酮、茄紅素、葉黃素、兒茶素、胡蘿蔔素、大豆異黃酮…，絕非補充的維他命可比

承上週維他命的議題，近來網路多個 blog 同時轉載一篇由芬蘭政府耗資 4,300 萬美金所做的一項堪稱全世界最大的維他命實驗，動用 29,000 人，在長達 5~8 年間，搜集了 20,000 多人(吸煙的人)，讓他們每天吃維他命 A 與維他命 E，另一組(對照組)則沒吃。5 年、8 年後，發現每天吃維他命 A 與維他命 E 的人罹患癌症、死於癌症的比率比對照組高出 18%。更有甚者，現有吃維他命 E 的人罹患心臟病、死於心臟病的比率比對照組高出 50%。

此報告出爐後，科學家們的臉不知要往哪擺！因為我們一直以為從小型實驗室的研究，不是發現維他命 E 能防止血管硬化？應可以防止心臟病嗎？為何在此一個大的實驗，且是政府做的實驗，會給我們一個完全相反的效果！

此時美國的食品藥物管理署 (FDA) 就出來做解釋，Dr. Victor Herbert 他說：『當一個維他命含在一個橘子裡時，我們稱它為一個抗氧化劑 (antioxidant)，可以防止心臟病，防止癌症，對我們的身體是有好處的，但是當此維他命 C 離開這個橘子以後，這個維他命 C 就稱為 prooxidant，會製造上億以上的自由基，造成心臟病、癌症，對我們的身體是有害的』。所以，維他命本身有此 2 種型態。橘子是神造的，維他命 C 是人造的。人造的比不上神造的。

身為一個科學家，絕對無法走進實驗室創造出一個橘子，一粒蕃茄的。在一個橘子，一個蕃茄裡面，含有很多種的營養素，如今，我們連這一萬多種營養素是什麼都不清楚，我們哪來的智慧與權利來告訴社會大眾，其中最重要的營養素是維他命呢？我們還沒有這樣一個智慧與權利。一個完整的食物才是真正的營養。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 75》：「神奇的植物營養素有萬千種，更勝於番茄：生食的維他命 C、熟食的茄紅素」中即提及並表列出天然蔬果中的萬千種植物營養素，這些從天然蔬果中攝取的全食物(包含無數已知、未知的植物營養素，如：已知的生物類黃酮、茄紅素、葉黃素、兒茶素、胡蘿蔔素、大豆異黃酮、植物固醇、類薑黃素…，及更多未知的成份)才是最自然、完整、健康的，絕非補充的維他命可比，如附表。另 4 篇曾刊載過的維他命相關報導：《…20》：「丹麥研究：維他

命 A、E 及 β 胡蘿蔔素有害，雖有人質疑，但過量仍會中毒」，強調對人體有抗氧化作用的維他命 A、E 和 β 胡蘿蔔素製成的錠劑，服用後不但沒有延長壽命的益處，甚至還可能增加死亡的風險。如服用維他命 A 錠劑會增加 16% 的死亡風險；維他命 E 則增加 4%；β 胡蘿蔔素增加 7%。《…34》：「維他命過量也會中毒，空腹吞綜合維他命，無油吸收差，應隨餐(飯後 1 小時內)服用為宜」。《…71》：「定期吞服維他命 A，死亡風險多 16%」。《…114》：「缺乏維他命 B12，吃全素的女生，易生缺陷兒」。

人們常有一個不好的習慣，總覺得任何聽不懂的名詞比較好，台灣本土沒有的東西也會覺得比較好一點。如廣告上新的各種各類化學名稱：蛋白質、氨基酸、酵素、抗氧化劑等，我們也認為沒聽過的比較好；但對我而言，不是認為它們不好，而是較關心如何將這些維他命 C 從橘子中淬取出來？

試問：你要喝有咖啡因的咖啡，還是沒有咖啡因的咖啡？注意聽喔！不要喝有咖啡因的咖啡。因有咖啡因的咖啡會刺激中央神經系統的，心跳速度加快，還有會增加皺紋。但更不要喝沒有咖啡因的咖啡。因為把咖啡因拿出來要用一種化學藥品，此化學藥品已被證明為致癌物，現已被美國衛生局禁用，改用另一種化學藥品。所以並不是咖啡因有多麼不好，而是如何把它拿出來的問題。

美國的衛生局向國會提出一個專案，希望美國國會把維他命和礦物質列為藥品，使一般民衆無法在市面上自由購買。因為他們發現維他命會帶來許多副作用，所以美國衛生局已印出很多的小冊子上面寫著：美國每年有 30,000 多個兒童在母親認為維他命沒有副作用而大量給小孩吃，結果導致中毒現象。且維他命的用量是依大人的量而定，而非依小孩來定，所以小孩來吃是過量的。

另外，當我們體內有過多的維他命 C 時，血液的鐵質會上升，很容易得到心臟病和癌症。同時我們也發現過多的維他命 E 會造成關節炎；過多的維他命 D 會造成肝的受損；過多的維他命 B12 會造成中央神經系統的損壞。

一如最流行的維骨力一樣，吃太多會使軟骨過度增生，造成骨刺，所以維他命的相關藥品或食品，其實不能吃太多，天然的最好。(99. 4/23 摘錄、整理自多個轉載的 blog，如：[http://tw.myblog.yahoo.com/jw!glu\\_g3eGFRMdhCc3DnqvTx4nT46d/article?mid=108582](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!glu_g3eGFRMdhCc3DnqvTx4nT46d/article?mid=108582))