

丹麥研究 有此一說

服維他命 A、E 及

β 胡蘿蔔素 有害

雖有人質疑 但過量仍會中毒

根據最新一期《美國醫學會》期刊一篇由丹麥哥本哈根大學醫院科克藍小組針對「自由基理論」所做的一項大型分析報告，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%；而維他命 C 和硒則不會增加死亡風險。但這也遭受若干專家的反駁。

何以致此的解釋，其一是：消除自由基，反而干擾人體自然的防衛機轉。主持研究的葛魯德博士說，抗氧化營養補充劑雖歷經許多臨床試驗的反覆測試，但始終找不出它們有益健康的一貫證據。美國去年花在營養補充劑的消費金額高達 23 億美元，北美與歐洲服用抗氧化補充劑的人口約有 8 仟萬~1 億 6 仟萬，佔成年人的 10~20%。

近年來曾有一派理論指出，人體老化的因素之一是自由基 (free radical) 分子導致氧化應力 (oxidative stress) 對人體組織造成傷害。故主張

適量補充某些維他命，以去除自由基，並預防心血管疾病及癌症等。

美國哈佛大學公共衛生學院的營養學教授史坦佛對這項臨床試驗的結果，持反對看法，他認為試驗組彼此間的規模及觀察時間差距過大，不足採信。而英國「健康補充品資訊協會」沃克博士亦認為許多受試者原已罹患重病，怎能冀望單靠攝取抗氧化補充劑即能扭轉病情。

不論如何，脂溶性的維他命 A、E 若過量均會引起中毒。β 胡蘿蔔素是維他命 A 的前驅物，在體內酶的作用下，會轉變為維他命 A。

維他命 A 中毒，會導致頭暈痛、嗜睡、易怒、口唇乾裂、皮膚搔癢、頻尿、噁心嘔吐……等；維他命 E 中毒，則會引起視力模糊、乳腺腫大、腹瀉、頭暈、流感樣症候群、口唇炎、肌無力、出血、高血壓、生殖功能障礙……等。各類維他命的功效及副作用，容後專章另述。

(96. 5/11：摘自 96. 3/1 中國時報·A1)

