

綜合維他命 吃多傷身

過量補充抗氧化劑(維他命C、E)不但無益養生 反易使正常細胞基因突變而致癌

人體組織中的幹細胞只存在3~5%的氧氣 中' 過服抗氧化劑,令氧氣濃度增高反使細胞癌變 若由天然食物中攝取各種營養素則有益健康

最近由美國西德斯-西奈心臟醫學中心發表於「幹細胞」期刊(Stem Cells)的研究指出：「攝取過量抗氧化劑，反而容易增加罹癌風險。如服用過多維他命C、E等抗氧化補充劑，很可能引起細胞基因異常，導致罹癌風險大大增加，養生不成反會傷身。」研究計劃主持人為醫學中心主任愛德華多·馬爾班(Eduardo Marban)。研究團隊本想找尋方法，以降低基因異常風險，沒想到竟意外發現過量抗氧化劑可能傷害身體。

此研究結果，正好印證了《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 167》：「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%」。另則《...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%」。

馬爾班主任強調，研究指的是過量營養補充劑，而非牛奶、柳橙、藍莓和花生等富含抗氧化物的天然食物。過去幾年來，許多研究已經發現含抗氧化物的天然食物對健康有益。

人體組織中的幹細胞大約只暴露於3~5%氧氣中，研究團隊讓幹細胞接觸高濃度氧氣，結果近1

成細胞出現基因異常。研究人員為解決細胞氧化問題，為細胞直接注入高劑量抗氧化劑，沒想到細胞不但基因異常，甚至還演變成癌細胞。

馬爾班主任解釋，若每天服用1顆綜合維他命倒還好，不過許多人以為吃綜合維他命多多益善，這是錯誤的想法。一旦每天服用綜合維他命劑量增加到正常劑量的10或100倍，身體正常細胞很可能轉化為癌細胞，反而弊多於利。

(99. 5/21 摘錄、整理自 99. 5/6《台灣新生報·1》)