

營養補充食品：事實與謊言

隨便翻開報章或雜誌，不同類型的營養補充食品的廣告林林種種，由以一般人為銷售對象的維他命丸到專業運動員專用的營養品比目皆是。其實，營養補充食品一直都存在，只是近年人們的健康意識逐漸加強，再加上參與運動的人漸多，於是對這些日常飲食以外的食品的需求也因而大增。很多愛好運動的人士或專業運動員，往往希望藉著服用這些經朋友推介或在報章雜誌上看到的營養食品來改善體適能狀況或提高運動成績。不過，大部份的營養補充劑，非但價錢昂貴，而且往往在服用後並沒有出現預期的效果。究竟這些營養補充劑是改善健康的良方？是運動員的秘密武器？又或兩者都不是，而只是一堆廣告謊言呢？當中實在需要我們的智慧去分辨。

其實，要辨別這些不同類型的營養補充劑也殊不容易，消費者很多時對產品都沒有足夠的認識。在廣告包裝和朋友繪影繪聲的推介下，往往花費不菲購買一些成份根本並沒有什麼特別的食品，最後落得空歡喜一場。在香港，要一般市民分辨一個醫生是否持有本地執業資格或許並不太難，但要辨別是否持有專業資格的營養師或科研人員則並不容易。可是很多所謂健康食品正是由一些自我冊封的「專家」負責推介，更有甚者，就是產品公司利用未經驗證的所謂科學研究報告作招徠，又或者以知名人士或運動員服用後的結果來吹噓，藉此增加產品的號召力。

事實上，這些營養補充劑在廣告上大多以煽情的描述吸引受眾，但傳達的往往是一些模糊不清的營養概念，而且經常引用未經嚴格考証的研究數據。一些關注健康或愛好運動的人士往往被宣傳內容或道聽途說所吸引，因為在廣告或朋友的口中，這些食品由強身健體以至增進運動成績可說是無所不能，正好滿足了這些人的需要。很多時候，推銷這些營養食品的技倆往往是說銷售對象的身體器官出現了問題，又或者說體內有毒素，因而產生了不同程度的身體不適或病癥。服用這些營養食品便能達到「有病醫病，無病旁身」的作用。但當服用後效果並不顯著時，卻又把責任推在消費者身上，譬如說服食的人沒有恆心或服用的方法沒有按照指示等。所以，在購買市面上不同類型的營養補充食品前，市民大眾應小心探究該食品的可信程度，也要清楚察閱產品的說明書內容，同時也應考慮以下問題，或許可幫助大家決定該食品是否值得購買：

一、負責推介該營養食品的人有甚麼專業資格或學位？從那個專業團體或院校取得該等專業地位？隨著本港資訊的方便和流通，相信要取得這方面的資料並不困難。

二、這些營養食品是在鼓勵長期和漸進式的改善，還是保證在服食後在身體或運動表現上有即時的效果？

三、推介者是否明白和認同均衡膳食的觀念，還是特別強調某一類食物或元素？

四、推介者是否同時鼓勵食用一般日常食物，還是只強調服用昂貴的補充食物來攝取營養？

五、在介紹產品的過程中，推介者是否經常貶低一般食物的營養價值，藉此突顯出營養補品的重要性？

坦白說，要分辨營養補充食物的真偽殊不容易，一般人、教練和運動員需以小心謹慎的態度來審視不同營養食品的資訊。當然，請教專業的醫護人員有關營養方面的知識才是上策。至於教育一般市民和運動員正確的營養觀念，則有賴政府和專業團體的合作和努力了。

由香港中文大學體育運動科學系王香生副教授提供