



營養醫學在疾病的應用

人體的健康狀況深深受到飲食的影響，因此一直以來，營養研究都著重於探討食物中的營養素與多種慢性疾病的關聯。然而，目前天然食物中含有的各式營養素，因為氣候變遷、土地過度耕種等等因素，含量越來越低，人們可能沒有辦法單純從食物中攝取到足夠有效的量。營養醫學的概念便是將食物中的有效活性物質以濃縮的形式，製作成錠狀、膠囊狀、粉狀等配方，使人體能夠從中獲得普通食物中無法到達的劑量，以發揮改善健康、預防疾病的效果。營養醫學補充品的應用遍布於各個領域，包括延緩衰老、調節免疫，以及癌症、慢性病如動脈粥樣硬化、心血管疾病及糖尿病等的治療。



癌症

腫瘤的出現不是突然而是一個逐步發展的長期過程，涉及許多複雜的因子，最終導致癌細胞的失控生長，甚至轉移。流行病學研究證實飲食是影響癌症發展的因素之一，錯誤的飲食習慣會增加致癌風險，而正確的飲食則可以幫助預防癌症。實驗研究進一步證明，許多來自於天然食物中的營養素確實具有預防癌症的能力，包括omega-3脂肪酸、維生素、礦物質，以及蔬果中的各種植化素。營養素抗癌的機轉非常多元，並且是多管齊下，包括了抗發炎、抗氧化作用，抑制致癌物質的形成或是加速其代謝，調節賀爾蒙的平衡，維持腸道菌相的正常，幫助正常細胞內基質及DNA的修復，抑制癌細胞的增生及促進癌細胞的凋亡等。

心血管疾病

心血管疾病如心臟病、中風，一直是十大死因的前幾名，再加上癌症幾乎佔了已開發國家超過60%的死因。慢性與急性心血管疾病的發病機轉經研究證實與體內的自由基有關，過高的氧化壓力會造成低密度脂蛋白（LDL）的氧化，並誘發斑塊形成，最終導致動脈粥樣硬化。其他危險因子還包括肥胖、高血脂、高血壓及糖尿病等。減少心血管疾病風險的營養醫學建議為平時多選擇富含鈣、鎂和纖維質的飲食，補充EPA及DHA，並攝取足夠的多種抗氧化劑，例如維生素A、維生素C、維生素E、生物類黃酮、鋅、硒、白藜蘆醇、綠茶萃取物，大蒜素和輔酵素Q10等。這些營養素在攝取足夠量的狀況下，可以通過多種機制幫助降低心血管疾病的風險，包括降低血脂肪，預防斑塊形成，減少脂蛋白氧化，改善血管彈性、清除自由基和抑制血小板過度聚集。

過敏與氣喘

過敏與氣喘是免疫系統過度敏感所造成的疾病。當人體接觸到某些正常無害物質，卻透過免疫球蛋白E(IgE)引發免疫系統的過度反應，導致後續的發炎現象及臨床徵狀，就是所謂的過敏。具有過敏體質的人常會在與外界接觸最多的三種器官或系統引起過敏，包括皮膚、呼吸道和消化道；較常見的如異位性皮膚炎、過敏性鼻炎和氣喘。當過敏症狀發生時，輕則影響生活作息、品質，重則導致嚴重併發症造成生命危險。營養素應用於過敏與氣喘的研究涵蓋了以下多種，如益生菌、植化素、抗氧化劑、魚油、大麥苗、銀杏、輔酵素Q10等，研究也證實上述活性物質可以經由減少發炎現象、清除自由基和調節免疫平衡，以達到改善過敏的效果。

其他與老化相關的疾病

神經退化性疾病和眼部疾病常見於老年人，影響著他們的日常生活能力，對患者與照顧者的生理與心理衝擊甚鉅，生活品質也顯著下降。老化是這些疾病的危險因子之一，雖然人類基因都有設定老化時鐘，但是延緩基因老化時鐘的敲響已經不是夢了，而均衡營養便扮演著相當關鍵的角色。老年人除了是退化性疾病的高危險群外，也正是營養不均衡的高風險族群，因此營養補充品便是為了補充飲食所不足的部分。omega-3脂肪酸、輔酵素Q10、維生素C、維生素D、維生素E、植物多酚、薑黃素、葉黃素、番茄紅素和β-胡蘿蔔素等，均被證明可通過抗氧化、抗發炎來達到延緩老化的效果，因此也能夠預防這些與老化相關的疾病。

如今，營養醫學已受到極大的重視，利用萃取自天然食物中的營養素，來達到保養、改善疾病的效果，但沒有藥物的副作用，提供人們一個安全且有效的保健選擇。但需要強調的是，為了確保營養醫學產品的安全性及有效性，仍需要足夠的科學研究提供佐證，在選擇前，也建議民眾先諮詢了解營養醫學的專家，才能夠根據每個人不同的狀況謹慎規劃，給出適當的營養補充品建議。