

#### 談談「營養」基本概念（四）

在上篇的概述中，我們提到 R D A (Recommended Daily Dietary Allowance)，這是美國政府爲了維持一般民眾的健康，在一九四一年由食品營養局所作的研究綜合估計而訂立。這個推薦量是爲正常健康人的健康而設的量，目的爲促進兒童的健康發育和預防成人的營養不足，所以在美國 Dietary Supplement (稱健康食品或補充品)，皆不能稱有預防、治療的作用或疾病名詞的出現，它是爲健康的人維持健康而設定的基準。當然當某些外來因素致營養失調、缺乏或產生疾病時，就必須改變其用量，甚至是大劑量的使用，例如神經系統（不是精神）出現狀況時的神經炎，醫師常會給大劑量的 Vit B12, B6 和 B1，或貧血時給的 B12、鐵劑和葉酸，這都不是 R D A。所以營養補充的 R D A 應該僅是提供給我們一個參考，並不真正適合每一個人的實際需要的量。

Herbs 草本植物，在東方稱草藥，尤其在古老的中國和印度廣被研究使用，他們有一套全然不同於西方醫學觀念體系的醫療方式與哲學。雖然在實際的應用上，中醫藥現已漸漸被西方人接受，但依然歸類在 Dietary Supplement 上，其實這是不對的，因草藥已具有醫療的作用，甚至有很多深具毒性，需要有專業知識的人員來管理使用，但因文化與認知上的不同，故有些差異的作法規定。瀏覽東方醫學古籍，您會驚嘆它的神奇與浩瀚，在預防醫學與慢性疾病的處理上，確有獨到的一面與理論，但有些疾病真非西醫不可，企盼有朝一日能中西醫學「合作」，以造福人類大眾。理想的中西醫「結合」是不可能實現的，因觀念、方法、理論差異太大，猶如油、水之不容，何能「結合」。以後，有機會我們再來談談草藥和神祕的東方醫學。現在就談談現代營養的基本概念。

另外美國 F D A (食品藥物局) 又公佈一個 US RDA 作爲食品的營養成份標示，規定食品標籤上必須表示出其成份含量和熱量卡路里，其最高量比 R D A 略高，但有部份相同。我們將在下週開始個別的討論篇裡列出，以供參考。

食品標籤上，維他命 A、D、E 通常以 IU (International Units) 表示，例如 Vit E, 400IU，其他以公克 (gm)、毫克 (mg)、微克 (mcg) 標明。

1IU=0.025ug(mcg)

100IU=2.5ug(mcg)

400IU=10ug(mcg)