

169	糖尿病慎用「維生素B療法」：反加速腎惡化 心臟病、中風率高 美國 40% 糖尿病患有「糖尿性腎病變」 抵觸「缺乏維生素 B6、B12 及葉酸」血中同半胱氨酸升高， 會破壞動脈血管內皮、上皮，引起血管粥樣硬化，中風、心 肌梗塞、老人痴呆、糖尿性腎病變、視網膜病變」研究認知	99. 5/07	178	欲改善皮膚癢西藥 反愈用愈癢 含 Bufexamac 非類固醇消炎藥 歐盟禁用，衛生署評估後再決定是否跟進 常用抗生素治痤瘡(青春痘) 易生抗藥性	99. 7/09
170	美研究首次明確證據顯示：長期服類固醇 易心臟功能受損、關節骨頭壞死 因減弱心臟收縮、舒張力而降低血液射出量，增心衰竭風險， 短時間用亦有血管病變；類固醇排不出、囤積在脂肪，作用於 上皮細胞使供血減少，造成局部組織、股骨頭缺血性壞死 (附：相關剪報 1 頁)	99. 5/14	179	咖啡喝太多 易良性乳房病變 咖啡因：易使血中雌激素濃度上升而致乳房 病變，刺激身體產生自由基而誘發癌症，使鈣 質流失而增骨鬆症風險 未哺乳：乳腺易病變或阻塞堆積，纖維囊腫，乳癌	99. 7/16
171	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	99. 5/21	180	女人：別喝太多茶！防類風濕關節炎、貧血 不論飲用多寡，均比完全不飲者高 40% 罹病率， 一天 4 杯更高達 78%；男女罹病率 1: 3 另茶多酚會抑制鐵質吸收，長期素食者，亦 易鐵質、B12 攝取不足，貧血 (附：相關剪報 1 頁)	99. 7/23
172	小孩長不高 環境荷爾蒙惹的禍 多溴二苯醚(PBDEs)：肉類中濃度最高：雞肉>豬肉>虱目魚>牛肉>鮭 魚>牛奶，性早熟、精蟲減少、不孕，增加生殖系統病變：乳癌、內膜 異位、睪丸癌、攝護腺癌、畸胎，過動兒、自閉兒，甲狀腺功能低下； 肉類、司起最易受戴奧辛污染；電子產品、沙發、窗簾、衣服、塑膠、 清潔劑、化妝品、加工食品中的苯乙烯、酚甲烷、苯二甲酸、壬基酚、 BHA、PBDEs，會透過食物鏈進入人體，且愈往上層毒性愈強	99. 5/28	181	荷蘭研究：適量茶與咖啡降低心臟病風險？ 喝茶又抽菸：會抵銷茶多酚的抗氧化效益 咖啡過飲：易膽固醇升高、骨質疏鬆 二尖瓣脫垂患者 宜禁菸、酒、咖啡 易胸悶、心悸、緊張焦慮、喘、疲倦、心律不整、昏厥、心衰... 原發性：多合併血液逆流；繼發性：常見於高瘦年輕女性 (附：相關剪報 1 頁)	99. 7/30
173	地中海式飲食 非適用每個人！ 好膽固醇(低密度脂蛋白、LDL)：對某些基因突變者， 反增加心臟病風險 原多項研究顯示：地中海式飲食：少紅肉、乳製品，大量高纖蔬 果(富含抗氧化劑、多酚)、堅果、豆類，橄欖油及低脂的魚貝、海 鮮(富含多元不飽和脂肪酸 LDL) 可減少 1/4 罹癌及心臟病風險 (附：相關剪報 1 頁)	99. 6/04	182	年少狂喝酒 老來易骨鬆 酒精長期干擾基因功能(鼠飲酒 1 個月(=人 3 年)後仍會) 抑制骨質生成，影響骨質密度而增骨鬆、骨折風險 酒精下肚 1 小時內 缺血性中風機率高 2.3 倍 2 小時內高 1.6 倍，不論啤酒、葡萄酒或烈酒 因剛喝酒血壓上升、血液變稠，易形成血栓而中風 (附：相關剪報 1 頁)	99. 8/06
174	男性荷爾蒙 助長肝癌風險 男性肝癌發生率為女性的 7(4~8)倍 B 肝帶原者：男性肝癌罹患率為女性 3 倍 B 肝病毒中的 HBx 蛋白質會活化雄性激素受體，破壞肝細胞使癌化 增加，而 HBV 蛋白則會加速自身病毒複製，使男性呈肝癌高危險群 雌激素反會抑制：懷孕次數越多，罹肝癌率越低 (附：相關剪報 1 頁)	99. 6/11	183	褐色脂肪細胞 加速燃燒熱量 但成人褐色脂肪少，分佈肩胛、腋下 沖冷水刺激 無助減肥 但可被腎上腺素、甲狀腺素刺激活化；內含大 量粒線體，與肌肉細胞一樣可快速將糖分轉化為 熱能，但不會收縮；而白色脂肪只能囤積油脂 嬰兒皮薄，褐色脂肪含量多，可保暖、防失溫 (附：相關剪報 1 頁)	99. 8/13
175	燕麥、牛奶一起吃 會少鈣 麥麩食物富含纖維 會降低鈣的吸收 含鈉調味料(鹽、味精)、蛋白質、咖啡因，鈣流失 抽菸、酒精、西藥胃藥、類固醇、性荷爾蒙降低、草 酸、植酸、負重運動不足...等，干擾鈣吸收 維生素 D、K、B12，鎂、鋅、硼等，有助骨頭生長	99. 6/18	184	手指皮紋不能預測未來成就 不好的預言有「自我實現」的傾向，反先受其害 大腦有很大的可塑性，人生的成就除了先天的聰明 才智，後天的教養及品格更重要；與其去做皮紋檢 測，不如讓孩子多看幾本書；學習就是透過重複的行 為來改變大腦神經迴路的連接，造成最後行為的改變	99. 8/20
176	濫用維他命、保健食品 當心要你命 天天吃 A、E，癌症比率高 18%、心臟病高 50% 長期抗氧化(A、C、E，硒)，無助抗癌，更增死亡率 癌症放、化療服大量維他命 C，反易因保護癌細胞而惡化 長服紅麴，會與 statin 類藥物起交互作用而傷肝、腎	99. 6/25	185	止痛藥除增加心臟病發作風險，亦恐增中風風險 發病前 1 個月曾口服、點滴或靜脈注射 NSAID(非 類固醇解熱鎮痛劑(或消炎止痛藥))者，機率約 高 9~20 倍；口服克多羅克多更高達 2.6 倍 許多疼痛或痠痛，中醫藥的處置有時更勝於西藥止痛劑	99. 8/27
177	悶熱、久擦類固醇 易患毛囊炎 悶熱易孳生病菌，類固醇(屬免疫抑制劑)會使皮膚局 部免疫力降低，細菌(或黴菌、病毒)伺機侵入毛囊；細 菌性佔 80%，如青春痘；黴菌佔 10%，病毒極少見 宜穩定控制溫、濕度，穿透氣衣物，流汗立即擦乾 (附：相關剪報 1 頁)	99. 7/02	186	二手菸引發基因異常 吸入微量，即足以使支細管細胞基因異常改變 越吸菸、越難戒除，更易基因變異、引發呼吸系統疾病； 15 歲以下即吸菸，即使已戒，細胞中 DNA 仍有 164 種變 異可能，罹肺癌機率為常人 8 倍；菸草燃燒會產生 4,000 餘種化合物，其中 250 種對人體有害，50~60 會致癌 並有長達 3 個月之環境二手菸害 (附：相關剪報 1 頁)	99. 9/03