



高雄榮民總醫院藥訊

Kaohsiung Veterans General Hospital Drug Bulletin

2014年2月第23卷第2期



No. 137



高雄榮總藥訊

Kaohsiung Veterans General Hospital Drug Bulletin

2014年2月第23卷第2期



高雄榮總藥訊
2014年2月第23卷第2期



高雄榮總藥訊電子期刊

定價：每本8元整
贈閱品



No. 137

本期內容

用藥安全資訊

口服氯黴素 鞠躬下台

藥物諮詢問答

如何分清楚「氨」與「胺」？

醫藥焦點新聞

參加實證照護國際經驗交流研討會心得分享

藥劑部大事紀

藥師藝文園地

讀書心得報告 - 美德的經濟學

失眠

民眾教育藥文

少喝含糖飲料顧健康

1991年10月創刊

出版年月/ 2014年2月

出版機關/ 高雄榮民總醫院

發行人/ 莫景棠

總編輯/ 曾碧萊

編輯委員/ 李建立、劉宇祥

江妮娜、陳淑梅

李季黛、陳妙婷

孫憲龍、毛志民

出刊頻率/月刊

版面設計/毛志民

電話 07-3422121轉6104

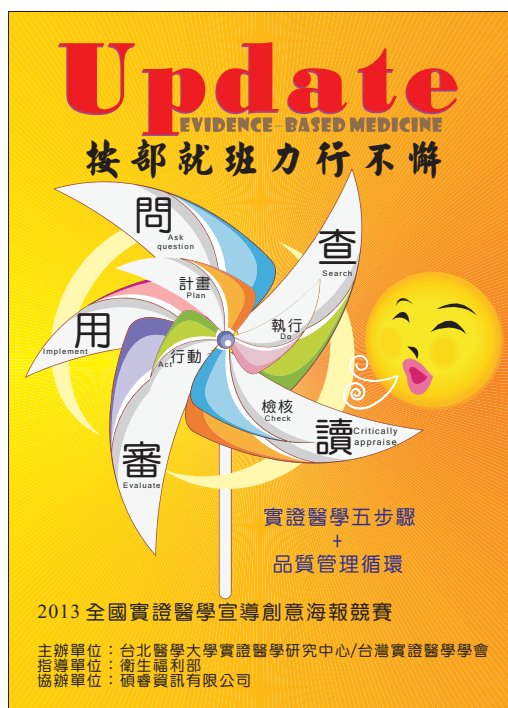
網址 www.vghks.gov.tw/ph

政府出版統一編號：

GPN 4908100246

ISSN 2227-2151

封面攝影/毛志民



全國實證醫學創意學習海報銅獎



I. 用藥安全資訊

I.1. 口服氯黴素 鞠躬下台

2月24日食藥署發布「含氯黴素(chloramphenicol)成分口服劑型抗生素藥品再評估結果」，針對該藥品具有骨髓抑制風險，目前國內已有其他安全性較高之藥品可供取代，對於嚴重感染之病人，亦有該成分針劑劑型藥品可供使用，含該成分口服劑型藥品即日下市（廢止藥品許可證）。值得藥師留意的是健保署同日公告健保審字第 1030034975A 號函，將 22 項含此成分口服藥品的健保核價更新為零。

氯黴素是一種廣效性抗生素，最初從鏈黴菌(*Streptomyces venezuelae*)分離出來，由於結構簡單，目前以化學合成為主。臨床使用開始於 1949 年，我國於民國 58 年核准，但再生不良性貧血(aplastic anemia)、骨髓抑制和灰嬰兒症候群(gray baby syndrome)等嚴重的副作用，亦是醫師選用時需要密切留意的。

美國 FDA 早於 2012 年 7 月進行含 chloramphenicol 成分口服劑型之安全性及療效評估，認為其風險高於治療效益，決定將該藥品撤離市場；若是加拿大、英國等國家，亦無含該成分之口服劑型藥品。

公告中也提到針劑劑型藥品雖有發生嚴重不良反應之風險，但目前臨床可用於治療具抗藥性之細菌感染，穿透進入中樞神經系統容易，可用於中樞神經系統之感染；眼耳用製劑、栓劑等劑型的發生不良反應之風險不大，治療效益仍大於風險，仍維持臨床使用。

參考資料：

1. 食藥署公告含氯黴素(chloramphenicol)成分口服劑型抗生素藥品再評估結果。[發布日期：2014/2/24]
2. 龍瑞雲。含氯黴素口服抗生素 即日下架。中央社。[2014/2/24]
3. [Chloramphenicol](#)。維基百科。[瀏覽日期：2014/2/24]

※ 轉載自[藥師週刊電子報第 1857 期](#)

本主題節錄自衛生署發布之用藥安全資訊，以提醒本院同仁用藥時留意。當醫療人員或病患疑似因為使用(服用)藥品導致不良反應發生時，請立即於[「線上藥物不良反應通報系統」](#)通報，本院藥物不良反應相關訊息請參考[藥劑部網頁](#)。

II. 藥物諮詢問答

II.1. 如何分清楚「氨」與「胺」？

每當書寫藥物相關的文章，意圖給民眾閱讀時，針對藥物中文學名部分都需要特別地查證。以「氨」字為例，雖然有气的字首，卻在報章雜誌上經常看到「氨」與「胺」用字錯置的情形，像是「胺基酸」(amino acid)常誤值為「氨基酸」，「乙醯胺酚」(英文成分名於歐洲為 paracetamol、美國為 acetaminophen)被誤值為「乙醯氨酚」。

藥品名稱係就化學觀點命名之，胺類(Amines)可視為氨(NH₃)的衍生物，是氨的其中一個或以上的氫原子被烷基或芳香基取代，藥物中文學名亦依照此理才稱得上正確，如中華藥典就是可供查證的書籍之一。

然而，因應實務需求，書籍的更新與查閱的速度太慢，個人常用的方法是選邊站。仍以「乙醯胺酚」、「乙醯氨酚」、「胺基酸」、「氨基酸」為例，分別利用 Google、食品藥物管理署(以下簡稱食藥署)搜尋亦可釐清，可知若在台灣官方及台灣網域內，正確率可超過六成(請參閱附表)；不過，若要兼顧效率，與台灣或是台灣網域(tw)交集，算是較佳的選擇；食藥署亦應統一正確名稱，以正視聽。

簡言之，食藥署站內查詢藥物中文學名的正確率最高，但須多等幾秒。

一、Google 搜尋結果：

1. 分別輸入藥名查詢：

乙醯胺酚 約有 20,600 項結果 (搜尋時間：0.24 秒)

乙醯氨酚 約有 40,400 項結果 (搜尋時間：0.32 秒)

胺基酸 約有 755,000 項結果 (搜尋時間：0.23 秒)

氨基酸 約有 7,160,000 項結果 (搜尋時間：0.20 秒)

2. 藥名與台灣或是台灣網域(tw)交集

乙醯胺酚 AND (台灣 OR tw) 約有 49,300 項結果 (搜尋時間：0.33 秒)

乙醯氨酚 AND (台灣 OR tw) 約有 24,100 項結果 (搜尋時間：0.22 秒)

胺基酸 AND (台灣 OR tw) 約有 2,890,000 項結果 (搜尋時間：0.23 秒)

氨基酸 AND (台灣 OR tw) 約有 1,030,000 項結果 (搜尋時間：0.24 秒)

二、食藥署站內查詢：

查詢 乙醯胺酚 共找到 32 筆 - 花費 35.407 秒 - 顯示第 1 - 10 筆

查詢 乙醯氨酚 共找到 9 筆 - 花費 28.719 秒

查詢 胺基酸 共找到 105 筆 - 花費 38.189 秒 - 顯示第 1 - 10 筆

查詢 氨基酸 共找到 30 筆 - 花費 34.094 秒 - 顯示第 1 - 10 筆

中文藥名與搜尋結果正確率

中文藥名	Google 搜尋 1	正確率	Google 搜尋 2	正確率	食藥署站 內查詢	正確率
乙醯胺酚	20,600	34%	49,300	67%	32	78%
乙醯氨酚	40,400		24,100		9	
胺基酸	755,000	10%	2,890,000	74%	105	78%
氨基酸	7,160,000		1,030,000		30	

1: 分別輸入藥名查詢

2: 藥名與台灣或是台灣網域(tw)交集

※轉載自台灣藥學會國際資訊交流暨學習網。[氨與胺應分清楚](#)。

III. 醫藥焦點新聞

III.1. 參加實證照護國際經驗交流研討會心得分享

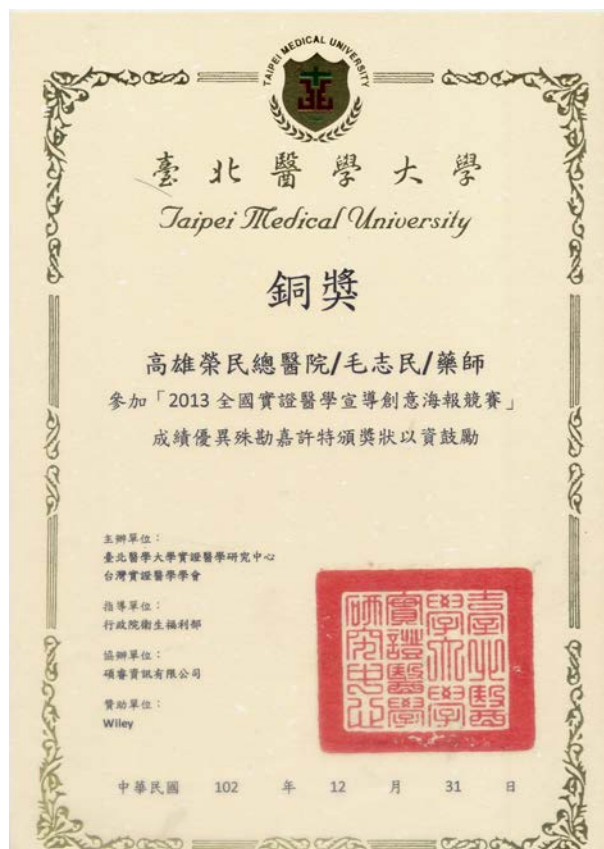
2 月 22 日搭高鐵北上，到台北醫學大學參加由台灣實證醫學學會及台北醫學大學實證醫學中心主辦的「實證照護國際經驗交流研討會」。

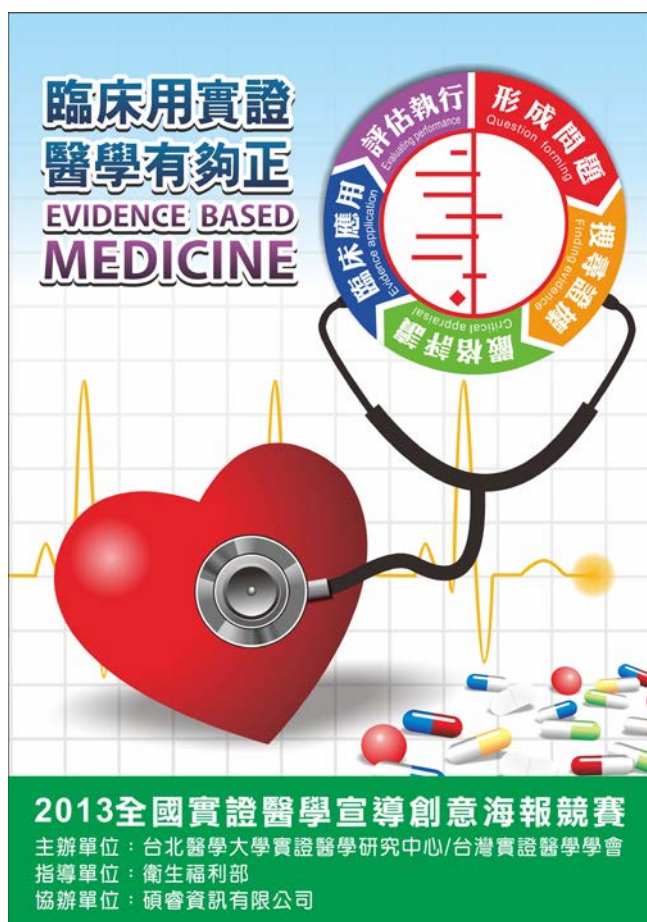
郭耿南教授致詞時表示雖然做得非常好，但別人不知道你做什麼，鼓勵

我們參加實證醫學相關國際會議。陳書毓督導長分享「Evidence Live 2013, Oxford(UK)研習會」心得時也提到「英國醫學期刊」(BMJ)主編與都很肯定台灣研究者的表現；並從研習會主題精要地說明，提及英國轉化醫療保健服務(transforming healthcare)的三大國家級目標：1.改善患者治療果效，讓患者更健康；2.增加標準化措施採用實證導向執業、醫療團隊合作提升照顧品質；3.更具效益、有更多可量化的資料報告呈現較低的支出。把實證醫學的研究成果轉化成民眾能理解與接受的語言，讓民眾一起參與。

鄭浩民醫師的「澳洲 University of Adelaide 進修經驗分享－A Journey of Translational Science and Evidence-based Health Care」，簡述他在阿德雷得大學兩年拿到博士學位的研究歷程，善用 Excel 軟體進行 Meta-analysis 與建立經濟學研究模型讓我印象深刻。

接著進行實證醫學知識網頒獎典禮，並由創意學習影片與海報金獎得主進行五分鐘的心得分享。毛志民藥師主要回顧近年來藥師們參加國內實證比賽的表現及透過藥師刊物宣傳實證醫學活動；江吉文





主任(金獎作品見左)則分享衛福部屏東醫院推動實證醫學的歷程。主辦單位也宣布今年度第一波「2014 全國實證醫學”最佳問題情境”設計競賽」自三月起跑([活動網址](#))

茶敘後，由陳可欣秘書長等人輪番分享參加 2013 ISEHC 實證照護年會和 Cochrane 2013 研習會心得，讓與會者神遊在南歐和北美間。讓我們更清楚嚴謹的系統性文獻回顧對臨床建議的重要性；必須把患者的價值觀及偏好納入實證照護，與患者共同做決定。林小玲督導長

認為診斷型文獻之系統性回顧與整合分析方法是頗有前景的；刁茂盟副教授則針對 EBM 教學，分享捷克、美國等國實證教育方法與成果，並檢討其缺失；最後由同時參加兩研習會的譚家偉主任以一張剪報精彩總結，彙整成完整的知識轉譯圖。聽課的同時至兩研會網站，發現會議簡報或是發表壁報可以視需要自行下載，也算是意外收穫。

參考資料：1. 實證照護國際經驗交流研討會講義

2. [2013 ISEHC 實證照護年會](#)

3. [2013 cochrane colloquium poster download](#)

※轉載自[台灣藥學會國際資訊交流暨學習網](#)。

IV. 藥劑部大事紀

日期	事項
103/2/22	毛志民藥師獲實證醫學學會頒發實證醫學創意學習影片金獎與海報銅獎

V. 藥師藝文園地

V.1.1. 讀書心得報告 - 美德的經濟學 (杜書卿藥師)

首先我得誠實的說，大學畢業後除了專業論文之外，我已經許久不曾爬格子寫文章，更別說什麼讀書心得報告了；頂多陪小孩做功課時，幫忙順順文章、加加內容，順便回想自己小的時候，寫作文時苦惱的過程，感嘆一下歲月的流逝。不巧，這回因應部內的要求，居然得硬著頭皮投稿專書心得，令我不得不好好挑本好書，以便自己可以有所思維以免寫之無物。

在眾多推薦書籍中，映入眼簾的就是這一本諾瓦克所寫的「美德的經濟學」，多麼突兀的字眼，經濟與美德兩個八竿子不相關的名詞，怎會同時出現在一本書的封面上，不禁勾引出我肚中的書蟲，想一探作者如何詮釋這兩種不同層面的關係，到底是美德具經濟價值亦或是經濟中不能缺少美德！仔細端詳一下英文標題「Business as a calling work and the examined life」，作者彷彿想告訴我們的是商業行為中所蘊含的使命進而檢視其對人世間的價值所在，這主題似乎牽動著我長久以來置放於心的疑惑而引起我的關注，自己因所學為醫療相關技能而於醫療界工作，深知這龐大的體系常需耗費極大的社會支援及金錢，在生老病死的人間循環中，夾雜著複雜的情感包袱及利益糾葛，許多人間冷暖的俗事相傳其間，不禁促使自己常想：人世間何事為重？人與人之間又首重何事？醫療本身與真實人生密不可分，有時又得跨足在慈善與營利的兩邊，互相為難也相互較勁，若處理不當或失去平衡時，必有受害的一方深感痛心，甚至各相關的單位也會深受其害，這與商場上權謀考量雖不盡相同但實質上卻也不謀而合，如何拿捏確實不易，此時該立足於心的到底是什麼？若能由書中獲得作者智慧，解決長久以來心中的困惑，那真是所謂的「書中自有顏如玉、書中自有黃金屋」啊！這大型醫療機構，在社會上扮演著救贖與搶奪兩種不同的身分，往往動輒數億的商機隱藏在搶救生命的當下，除了醫療的專業外還需考量有限支援的分配，在每天執業的過程裡，心中所需把持的信念到底是什麼呢？

也許大家可能不至於懷疑醫療界會是一個營利單位，但看待企業界時無庸置疑地、至少是大多數人會認為他們必然是唯利是圖的龐大集團，在

台灣多數的企業主跨足醫療界，而私人醫院的角色仍讓人質疑是為了牟利而成立，無法改變世人看待的眼光。本書中顛覆一般人對企業主的觀點，剖析成功經營的企業背後，必然有著一群(至少先有一個)帶有熱情、見解卓越、並可以將理念堅持到底的人們共同經營而成；過程中即使有許多困難，甚至頻臨瓦解，也能勇於突破難關堅持到底，尋找解決之道，最後才能獲得美好的成果；而在有所收穫後，仍能持續接受挑戰，且必須持續以多數人之利益為考量作前題，才能達到更高的理想及永續的發展，並非只是一些利益薰心的小人，或只為了一己私利的投機分子所能達到的境界，這再再證明著企業界中之人才實屬難得，而這些企業成功的真正原因，往往是堅強的心智與意志所展現的非凡成果。

何謂心智？即是一種覺醒的能力，知悉事實並作出判斷，書中也討論到心智包含有感性及理性的層面，所形成的特質即是每個人的品格，人類的行動向來有待洞見或是判斷靈光一閃，方才倏地啟動，心智就是在這個時候獨具特殊的作用。心智活動累積的經驗和心得，進而再將天生的智慧鍛鍊得更為精進。而意志便是將心智的判斷結果付諸實踐的力量，鎖定目標、戮力以赴，人類內在力量最深、最晚醒來的那一種，是指揮我們什麼該做、什麼又不該做的內在力量，雖然也有脆弱的時候，然而若已深植於心為人格的一部分，則最終必會驅使自己勇往向前達到最終的想望，就如作者提及自己父親平時的玩笑話：「問題不在願意的事情上，而是在不願意的事上」。心智和意志一定要經常練習，方能適時發揮最大的作用，但人類的內心活動其實是相當複雜的，所以若欲維持二者的沉著鎮定，則需要更多的美德才能達到美善的極點，四樞德-節制、勇氣、智謀、正義也是文中提及的美德，若能在每一次面臨困境時都能加以適時的發揮，必能逢凶化吉使得問題可以安然解決，即使有時需付出相當的代價，然對於這群身繫企業發展的菁英們而言，或說這些菁英們個人心之想望之驅使而言，只是又一次練習的機會，並不絲毫減損意志的展現。

本書一方面為資本主義的正當性作辯護並為投身其中之人申辯，一方面鼓勵並呼籲從商人士皆應具有實踐道德的勇氣與精神，才是企業體不敗之良方。企業的首要目的是否為服務人群？只要試想這個世上是否存在

有不服務人群就能獲利的企業？是否存在有不以服務人群為首要目的而能永續經營的企業？答案顯然是否定的，在整個地球村裡，人與人是互相依存的，理應互利共生，但若因此就將神完美的形像硬加諸在企業家的身上，我想不只一般人覺得天真，就連企業主本身也可能羞愧於心。

人類是否真能成為道德的動物？若沒有神的完美形像，人類自己所謂道德的樣式到底為何？其實，無論是內省或是觀察旁人，我們皆可以輕易發現人性的醜陋及脆弱，雖然偶而會出現所謂人性的光輝的展現，但大體上看來，我們真是自私自利甚至有些殘忍，而所謂人性的光輝有時看來也是理盲又濫情，甚至還可能被利用反而成為罪惡的淵藪，長久下來大家反而對道德的本身產生懷疑，對人性感到失望，然之所以會失望甚至絕望，也是起因於人性心底對善的渴望。因此，與其討論人類是否是道德的動物，不如先承認我們身而為人的軟弱，並且不要過度期望「人類單靠己力，藉由理性的推演，進而提昇個人在道德上的表現」這條路，這條路的終點就目前看來不但讓人絕望，並且也實在是個毀滅性的結束；雖然人類在道德上的表現實在讓人汗顏不已，但感謝所有宗教持之以恆所闡述的真理（其實應該也得感謝人類心底所殘存的道德界線），即使我們每個人表現的再差勁，但當人們群聚在一起時彼此激勵，美好的工作得以共同進行，美好的事物也得已成全，這才是人類不同於其他生物最為可貴及奇妙的一件事！所以作者為利己者申辯，因為利己的出發點往往就是驅動整體社會向前的力量，只是在運作的過程中，道德觀念往往影響著企業主的決策並導至興衰的關鍵，而道德的養成又受到個人成長過程及社會制度發展的影響，在環環相扣的過程裡，也許有著善惡勢力的消長增減，但良善的力量若能深植人心，總在適時的時刻會有反制的力量，將偏斜的角度拉平，讓共生的團體得以在道德的保護下，不至傾頹。

資本主義下的社會，給予個人與團體足夠的空間並鼓勵創新，再藉由不斷的創新來促使原本的產業轉型發展，增加無可限量的附加價值，個人可因此獲取並累積財富，並進一步的改善自己的生存環境；若要能順利的藉由資本主義來創造財富，除了制訂完善的法制外，更重要的是人人皆應做自己生命的主人，並為自己的決定負完全的責任，並積極地累積

個人競爭力，否則極易被這日新月異、飛快進步的社會所淘汰。每個人都具有改善自身環境的慾望，且積極尋求最大利益的望想，但卻必須對自己所做的決定及所獲之結果負完全的責任，這樣才是所謂真自由，這正是資本主義相較於其它各項經濟制度符合人性的地方，也因此有別於其他制度對於個人的要求，有較高的競爭力及不容易產生腐敗的特性，但也因此每個個人所持的態度及道德觀也就深遠的影響著整體社會，所背負的社會責任也就更為重大。資本主義講求在人人機會平等下自由競爭並努力達成自己的目標，因此需要較少的強制力，個人的才智得以充分發揮，而其它制度原本用來壓制人性原本的貪婪所需的強制力，通常最後都演變成腐敗與不公義的溫床，並傷害個人獨立求生與思考的能力，當人不再獨力求生與思考、不再為自己的生命做決定與負責任，將會喪失自省的能力，無法由個人出發已達整體人類的福祉。所以堅持絕對平等的主張，其實是包藏禍心，容易自毀長城，所以平等除了在法至上論即立足點平等之外，不應視其為道德保護的最終理想。「我們每一個小我，都是宏闊大我裡的一小塊，大家的所作所為，都將全體人類聚攏為一，激發我們這一小部分的能量，匯入人類普世的事功當中，人類於世間的一切，雖然傷痕累累卻不失崇高，每個人的榮耀即以人類一體為依歸」，書中所提的這一段文字，讓我深切的感受到作者心中無私的愛與寬容，不只侷限在自身，也為普羅眾生的付出共同讚嘆。

一個優秀的商人，他要有寬闊的視野和足夠的勇氣、膽識，看到創新的可能，並且勇敢地朝那方向邁進，這是「創造力之美善」；一個優秀的商人，也要懂得如何在組織企業中與他人相處，要能激勵團體的士氣，能放下以自我為中心的思想，思考怎樣做才是對團隊的每個人都好，這是「組織團隊的能力」；除此之外，優秀的商人，也要有讓夢想成真的能力，他雖看得遠，卻腳踏實地，一步一步往未知的冒險旅程而去，將一切的創新，化為實際，這是「實事求是的務實精神」。諾瓦克認為，傳統上（包括教會）對於道德的定義，常是被動的、死板的，商人的三元德卻是讓人看見，「道德」其實更應當是一種積極主動的生活與做事態度，是一種在世界上打拚奮鬥的技能（和修車，寫電腦程式一樣的技能），不該被人輕忽，而要加以討論，讓更多的人可以學習。

當然作者也不忘告訴崇尚道德理論之人，真實社會的殘酷事實，實踐道德並非沒有代價，且誠實正派未必就有好報，然而以企業論，正派的名聲對於企業可說是無價的資產。由最近台灣所發生「毒澱粉事件」來看，更可以了解商譽對整體經濟的影響有多大，文中作者有提到「優尼科」這家公司對期下員工訂下營運的行為守則內容，不禁令我刮目相看，老闆所訂的行為守則中既非要求員工需對公司要有如何的忠誠，也無提及員工必須要有怎樣的貢獻，反而像是列舉出做人該遵從的原則及需具備的基本禮儀，這與我對於企業的主觀認知不盡相同，但也稱羨外國老闆的智慧，雖訂定的內容不見得員工可以完全遵從，但從所立下的守則可以窺見主事者的洞見，他瞭解企業運作過程中，所需秉持的態度遠勝於營利的多寡，若喪失企業的社會形象所需付出的代價可能遠比拯救盈虧更難挽回；反觀台灣地方的企業主，有時為了短期的利益及商機，可以違背社會的價值，也不顧及自身的形象，只期每年毛利的追求，忘記自己也是社會的一份子，如此的格局又怎能立足台灣放眼天下，殊不知是眼界的狹隘所造成的理想的短淺，亦或是貪婪的本性掩蓋了良知的展現，只顧及眼前的利益而喪失人性的尊嚴，也許是自己於草創之初也未料到的悲慘結局吧！如此不但波及到無辜的群眾，對於自己辛苦建立的事業化為烏有還得吃上官司，這等待價是否值得，大概也只有當事者自己去細細體會。從商既可以有德，也可以敗德，若背離社會大眾的道德準則終究逃不過制裁，不算犯法的事卻未必不算敗德，勇於以高道德標準反求諸己的企業，往往握有絕佳的競爭優勢，雖然恪守道德標準仍需付出代價但無礙經營。

作者諾瓦克（Michael Novak）為美國企業界、政經界重量級人物，累積多年從商及從政的經驗，最後作出總結，發現：美德才是大小企業成功、維持不墜的重要關鍵。他將他數十年來所持守的信念寫成了這本《美德的經濟學》，期讓廣大的讀者在不同的職場中發揮誠實、正直的德行，締造一個清潔、健康的商業世界。在金錢掛帥的商業社會裡，早已習慣了爾虞我詐、無訐不商的處事方式，舉凡種種商業活動常被大眾認為與「天國」、「屬靈」、「榮耀上帝」所持之理念相差十萬八千里遠。可是，諾瓦克在書中一再肯定：每個人所從事的工作都是一種呼召，是來自上帝的招喚，只要按著上帝的心意做，盡力做好，不負上帝所託，便是取得成

功的最佳策略。一切美善的工作是來自於美善的人，善的行為與其說是循規蹈矩，還不如說是以行動展現美善的極點，人內心中蘊含的生命若對了，執行於外的工作就會做得好，這就是作者何以需寫下此書的最終目的，將自己多年來所體會的真理記載於書中，勉勵世人以正確的態度，凝聽自己內心的聲音，勇敢的面對自己的人生。

同理，身處醫療界的我們又何嘗不是該以相同的理念來面對每日所遇到的大小雜事，尤其在生死攸關的時刻裡，對人性的考驗及評斷尤其嚴苛，「勿以善小而不為，誤以惡小而為之」，若不時常檢視自己平日的工作態度及自省判斷的偏差，可能會迷失在每日繁重的工作中，成為只圖領取薪資的米蟲或侷限在成就自身成就的快感中，忘卻身為醫療人員所身負的職責，就如作者書中所說：「人活著不是單靠食物，靈性的追求永無終止之境，也沒有厭膩之危...；凡事之所以圓滿，一半在於利他，另一半在於利己」；認清自己的呼召，我們做起事來才會樂在其中，即使有時是需要義無反顧咬牙做出痛苦的決定，也能期許自己成為一顆「不朽的美鑽」。引用美國林肯總統就任時的演說名句：「播種思想，你就收成行動，播種行動，你就收成習慣，習慣一但養成，你就形成品格，品格一旦形成，你就收成命運」，與讀者共勉之。感謝作者的慈善，分享美好的智慧使人增長，願主保佑！

V.1.2.失眠

悶鬱
汽化了色胺酸
混入了羊群中
羊兒擠成一團
一團團的棉球
沒法
數
數

和水送入關上主機的祕使
連續挑戰
黃連、苦瓜、大芥菜
啤酒、杏仁、廿四味
把守的層層關卡
闔上傷眼
擬真的影像
還是沒停歇的
拉著我奔跑著

*轉載自[每日一詩電子報第 3849 期](#) 今日詩選 [20141/1/17]

VI. 民眾教育藥文

VI.1. 少喝含糖飲料顧健康

九月初《康健雜誌》手搖飲料店檸檬綠茶品項含糖量調查，顯示所謂的黃金比例飲料，實在太甜。

蔗糖(二砂糖)和果糖都是「精製糖」，吃下肚子便很快速地吸收，多吃了對身體沒好處，且過量時最明顯常見的後果便是肥胖；「天然糖」是非精製過、未加工或粗製的，例如：原蔗糖（甘蔗汁蒸發提煉而成）、甜菊糖、糙米糖漿、麥芽糖漿、螺旋糖、粗糖、甜菜糖、龍眼糖、楓糖、糖蜜、粗煉糖蜜，富含酵素、鈣、鐵、鉀、蛋白質、維生素 B 群、鎂、鉻、葉酸和纖維素，有些甚至還有各種膳食纖維，才有益於健康所需。

為了您我的身體健康，本不該吃太多糖，一般建議每人每天的糖攝取量是 45 克，約 9 顆方糖。此次調查也再次提醒我們，許多宣稱添加蔗糖的店家，實際上加的卻是蔗糖水解的轉化糖漿(果糖：葡萄糖 = 1:1)，或是混入高果糖糖漿；當檸檬原汁越濃，必須加入更多糖來壓低酸味，調和出「酸」「甜」好喝的「黃金比例」，滿足口腹之慾，卻可能帶來健康隱憂是可以預見的。

在此同時，《英國醫學雜誌》的一篇研究指出，果汁所含的營養成分低於原果，尤其是吃藍莓、葡萄、蘋果還有助於降低罹患糖尿病的風險；但喝果汁的後果卻相反，水果榨汁過程過濾掉了水果的固體成分，喝下液體是易於吸收的，如果果汁中含糖成分較高，將會導致血糖和胰島素水平上升。這論點也讓我們更深刻體認真食物的可貴，慶幸台灣是水果王國，時令盛產的新鮮水果就可以滿足我們；最後，儘管是老生常談，均衡營養並保持適量的運動是必要的。

*轉載自高雄榮總醫訊。2014;17(1):16。[[文章網連](#)]