



中醫藥展 望

美洲中醫文化醫藥大學
美洲中醫學院
加洲五系中醫學院

主辦

(510)763-7787
(415)282-7600
(831)476-9424

如何在美國挑選保健品

[本報訊] 現代人因年齡老化、工作壓力大、生活節奏快所衍生的慢性病、現代病相當普遍，由於昂貴的醫療費用及西藥的副作用，越來越多的人不斷尋求自然的另類保健和治療方法。市場上的醫藥保健品也因此種類繁多，在美國華人社區的藥房、中文電視、報紙和網站上可以看到不少令人眼花繚亂的產品，價格也從幾美元到上百美元不等。

華人向來有養生保健的傳統，但在經濟不景氣的今天，如何能夠挑選到質量好而價格公道的保健品呢？為此，我們採訪了美國活力草公司李雪林博士。

李雪林畢業於中國上海醫科大學，後獲得瑞士蘇黎世大學分子生物學優秀博士學

位，曾在耶魯大學、加州大學聖地牙哥分校和美國大型跨國醫藥公司，從事多年的前沿研究，其多項科研成果發表於世界極具影響力的科學雜誌，備受矚目。

李博士指出，目前美國市場上的醫藥保健品的確琳琅滿目，美國中文媒體上廣告宣傳到處可見。不少產品名字起得很響亮，如美國某某康，特效某某素，或某某王等等。很多還被冠之為世界高科技或專利產品，經某某國際組織認可，大肆渲染其治療功能，使人感覺是經FDA批准的藥品。使得一些專業人員都受蒙蔽。事實上，所有在美國中文媒體上做廣告宣傳的產品無一例外都不是藥品，也沒有美國FDA的藥品批准。它們都屬

於膳食補充劑 (Dietary Supplement)，也就是我們常說的保健品。

那麼怎麼知道這些產品是什麼呢？最關鍵的一點就是看產品的成分。美國法律規定所有保健品必須要標明成分。如遇到未標成分的產品，表示該產品可疑，千萬別用。我們時常看到一些產品介紹在廣告和網頁中功能和見證寫了一大堆但就是沒有寫成分，問銷售員也不知道。為什麼呢？因為廠家擔心顧客知道成分後不會買了。舉例來說，奶薊，英文叫 Milk Thistle，其有效成分是水飛薊素(silymarin)，一些研究發現它主要有保肝，養肝作用。在美國藥店和超市都能買到，一般幾美元一瓶，夠服用一個月。同樣的

東西，經一些廠商改頭換面針對華人顧客卻賣幾十美元一瓶。李博士舉例說，他有一個朋友也是研究醫學的，前些天被鼓動花了198美元買了3瓶禮盒裝養肝產品送給老公保肝，結果回來一看成分是奶薊，才知道自己花了高達十倍的冤枉錢。其實，只要購買時核對一下產品成分就不會上當了。

一般而言，對一些常規的保健品，如維生素系列，魚油，鈣製品通常大家比較容易挑選，但對一些防治某些疾病保健產品則需一定的專業知識，因為這類產品的成分普通消費者不熟悉，最好購買前上網查尋清楚。如葡萄糖胺(glucosamine)為合成關節軟骨所必需，一般與軟骨素(chondroitin)或膠原蛋白(collagen)一起組方，研究認為對關節炎有治療作用，是市場上強骨類保健品的基本成分。儘管產家各異，名稱不同，但萬變不離其宗。因此，當瞭解到主要成分的作用後，在選擇保健品時，就有了一杆尺規，不會盲目地聽信不實的宣傳，花了數倍的冤枉錢，購買的卻是與主流市場上普通保健品性能相似的所謂的“專利產品”。

李博士表示，美國另外一類保健品是源自中藥。如在全美超市銷售最好的預防感冒的保健品 Airborne，售價差不多一美元一粒，是由美國一小學二年級女老師自稱發明的。我們有些華人大概也買過。但當瞭解到其主要成分 Forsythia (連翹)，Lonicera (金銀花)，Schizonepeta(荊芥)後，就不難發現該保健品實質是由中成藥銀翹解毒丸改頭換面而來。識別這類保健品同樣只要分析這些產品的成分，就會清楚地瞭解它們一般是按根據傳統中成藥配方的，不管它們如何被宣傳成高科技專利產品和價格如何昂貴。大家如果直接購買中成藥，價格要低得多，而效果往往更好。

李博士特別指出，中成藥在美國法律上屬於膳食補充劑，在很多領域有著現代醫學仍然無可替代和解釋的優勢，正在為無數的美國人和在美華人的健康造福。中成藥的有效性和經濟實用性應該作為在美華人保健品的首選。尤其是隨著科技的發展，現代濃縮中藥的開發，中醫藥的前景將更加輝煌。至於如何在美國挑選到質量好而價格公道的中成藥，李博士將另作透徹的表述。

(本報記者 源前)