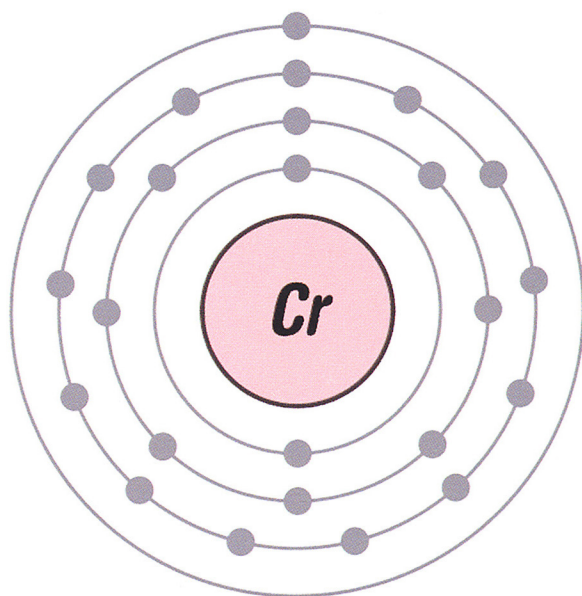




各說鉻話



袁維康
名列ASIAN AMERICAN WHO' S WHO (IV) 的袁維康醫生，現為私人執業自然療法醫生，並為嶺南大學專業進修學院綜合理療專業文憑課程講師。

文 | 袁維康

繼SK-II產品後，再有四個名牌化妝品，被驗出含重金屬鉻及鉍，部份更超逾美國FDA規定。無論這次事件源於中日貿易對壘，作為打壓對方的手段，還是它們品質真的確有問題，消費者都應擦亮眼睛，勿盲目相信名牌、明星效應。生產商發表聲明指出，歐盟及美國化妝品協會，均允許化妝品含殘留微量的鉻和鉍等重金屬成份。中國國家標準也允許糧食、奶粉，每公斤殘留1至2毫克的鉻和鉍。為免有人想混淆視聽，趁著這機會解釋清楚。事關自然界是有不同電價的鉻，有些是有益的，但有些卻有劇毒的。

水溶液中的鉻，概括區分為三價鉻CR3+TRIVALENT和六價鉻CR6+HEXAVALENT。三價鉻是有益的元素，而六價鉻就有毒的。三價鉻的化學性質較為穩定；至於六價鉻則有很強的氧化能力，特別是在酸性條件下，會與有機物質發生劇烈反應，對生物體產生較大的毒性。因此，安全衛生和環境保護的相關法規中，經常將六價鉻物種列為管制項目。今次所驗出的應是有毒的六價鉻。

六價鉻會刺激及潰爛皮膚，也會引起過敏性濕疹；由空氣中吸入，則刺激鼻腔及令鼻中隔穿孔；吸入鉻酸鹽微粒，可刺激肺部及引發支氣管癌。油漆、合金、電鍍等材料，以及照相、鹼氯、石化、製紙、紡織及皮革等製程，經常使用到鉻元素。當製程管制疏忽，或其廢物處理不當時，會對生態環境造成嚴重的危害。多年前，由JULIA ROBERTS主演的《伊人當自強》一片中，便描述美國一小鎮，因鄰近電鍍廠洩漏有毒的六價鉻於地下水，導致居民相繼患癌送命。茱莉亞便千辛萬苦團結居民，為民請命，最後向工廠成功索償。

相反地，三價鉻是一種必需的礦物質，對動物和人類都具營養價值。三價鉻、菸鹼酸和氨基酸是「葡萄糖耐因子GTF」的活性組成要素。它能提高酵素的能力，令葡萄糖燃燒提供能量，以及脂肪酸和膽固醇的合成有關。鉻明顯能夠增進胰島素的效力來平衡血糖，以防止血糖過低（胰島素過高）或糖尿病（胰島素失效）。鉻的每日建議用量RDA為120微克。治療劑量最少要600至1200微克或以上。雙盲科研証實，三價鉻形態的營養素補充品極安全，其毒性與水相約。

由於食物中含有各種不同形式的鉻，且身體的吸收率有異，因此計算食物中所含的鉻易導致錯誤。啤酒酵母是最佳來源。另外肝、牛肉、全麥麵包也有。蔬果、奶類都只含極少量。現今土壤中的鉻含量不充足，因此農作物無法吸收到鉻。此外，精製加工的食物也會使鉻損失。

餐膳的鉻約有3%才被吸收。精製糖、白麵粉、缺乏運動、碳酸鈣及制酸劑，都可再削鉻的吸收。另外，體內鉻的含量，亦隨年歲而遞減。五、六十歲以上的人仕均因缺乏鉻，較易出現體內胰島素失效，而患上九成的糖尿病人所屬的II型糖尿病。他們的血糖、胰島素水平兩者都典型高企，顯示出胰島素失效，細胞對它不再靈敏，卻並非胰島素不足。西醫治療II型糖尿病，運用口服降糖藥SULFONYLUREA，刺激胰島腺細胞，使其加速分泌胰島素。此舉將原本已處於極度疲累的胰島細胞，再加酷刑鞭策。藥劑學說明此藥，需要最少30%健全胰島腺細胞，才能顯效。但經長期鞭策後，它們持續衰竭至不足三成時，此藥便失效。其後便要注射胰島素來控制血糖。這就是大部份糖尿病患，純以西藥治療的下場。

反觀三價鉻能協助胰島素，將糖份帶引入細胞，令細胞更靈敏，且能抑制動脈硬化的形成。超過15個科研顯示，鉻對II型糖尿病有相當的效應。鉻尤其對懷孕婦女重要，因為胎兒的消耗量很大，易患上妊娠糖尿病。血糖低及糖尿病兩者，均一定會受益於鉻的補充，因它能改進血糖的平衡。當得到鉻補充之後，空腹血糖值、糖化血紅素量HBA1C、胰島素水平、總血胆固醇量、西藥需要量等都明顯下降，高密度脂蛋白HDL卻有增加，對併發症更有預防之效。