

低B的城市人

文：袁維康醫生 圖：LEO

城市人最缺乏是哪些維他命？我即回答是維他命B。不單是因為維他命B有十多種，一定會有所缺，而是還有很多其他的原因。首先，在餐膳吸收方面，任何人食用白米、白麵粉、白糖等，精製加工的食物，都會缺乏維他命B。糙米、全麥粉裡的胚芽、原糖都有大自然所附設的維他命、礦物質，來協助身體代謝這些澱粉質，使其釋出能量供應身體。但碾磨加工等程序，去除穀物的外層，剛好這裡蘊含著很多微量營養，最重要的維他命B，當然不能幸免。跟著，進食這些加工食物後，還要動用體內僅存的維他命B儲備，將之代謝。

另外，與脂溶性的維他命A、D、E不同，維他命B是水溶性，身體儲存不了多少。我們喜歡喝茶、咖啡、甚至喝酒，全都是一等一的利尿劑，僅存的維他命B，也會每日都隨著尿液大量沖出體外。再者，很多食物添加人造色素(黃色5號)，及西藥如避孕藥、精神科藥物、胃藥、抗生素等，都是維他命B頑抗劑，城市人缺乏它所出現的毛病日趨普遍。

維他命B群功效多元化

維他命B群包括B1(硫胺素THIAMINE)、B2(蛋黃素RIBOFLAVIN)、B3(NIACIN, 菸鹼酸)、B5(泛酸PANTOTHENIC ACID)、B6(吡哆醇PYRIDOXINE)、葉酸B11、B12(CYANOCOBALAMIN)。另外還有，生物素BIOTIN、膽素(CHOLINE)、肌酸(INOSITOL)、和雙氨基安息酸(PARA-AMINOBENZOIC ACID)。這些營養之所以被歸納為「維他命B群」，是根據共同的來源分佈，及在動物組織中的密切關係。維他命B群對身體各系統正常運作是不可或缺。由從食物代謝釋出能量，至腦部及週圍神經系統的健康，維他命B都是極重要的。在消化系統方面，它可促進腸胃蠕動，生產胃酸及各種消化酶。而皮膚、毛髮、眼睛、口腔和肝臟的健康，均有賴它們。

改善社會的抗壓維他命

雖然腸道益菌有製造維他命B的能力，但當我們受壓力時，普通量絕不足以應付，因所消耗的營養比正常高。各類污染、噪音、財政、工作、人際關係、患病等便是我們一定要面對的壓力。自然療法醫生稱維他命B為「抗壓力營養」。如果自覺經常疲倦、易怒、有暴力傾向、失眠或嗜眠、學習能力低落、神經質、沮喪、甚至有自殺念頭，可能就是維他命B不足。現今社會罪案率飆升，家庭糾紛、暴力衝突無日無之。因此自然療法醫生相信，這與城市人缺乏維他命B不無關係。由此可見，去年名震江湖的「巴士阿叔」，當然是「低B」一族的佼佼者。每日補充維他命B，可令我們抗壓能力提升，心情較開朗，繼而促進家庭社區和諧，減少社會紛爭及罪案。

望診舌診作評估

事實上維他命B不足從外觀表癥已可得知。早年灰白髮、脫髮、唇瘡、口腔潰瘍、青春痘、毛孔粗大、皮脂分泌過剩等，都是維他命B不足的癥狀。缺乏維他命B，舌頭先起變化。因為舌頭的味蕾極需充足的維他命B來維持。一旦缺乏，

味蕾便從左右兩舌邊逐漸消失，看起來光滑、紅亮。嚴重些舌頭出現腫脹，舌邊呈現牙痕鋸齒狀，或舌中心出現槽紋，一切都顯示必須補充維他命B了。另外，高血糖、膽固醇、血脂，補充維他命B也帶來幫助。

補充維他命B能醫病

當你對上述的先兆不加理會，與缺乏維他命B有關的疾病便很可能出現。雖然腳氣病、糙皮病，這些嚴重缺乏維他命B的疾病，在豐衣足食的城市人已幾近絕跡，但補充足量維他命B後，所帶來常見疾病的療效亦非常明顯。這是由於缺失後獲補充的效果，還是較高量維他命B有藥性療效，醫學界暫未有定論，但應是介乎兩者之間。(待續)



袁維康醫生
名列ASIAN AMERICAN WHO'S WHO (IV)，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治療專業文憑課程講師。

www.houseofnature.com.hk