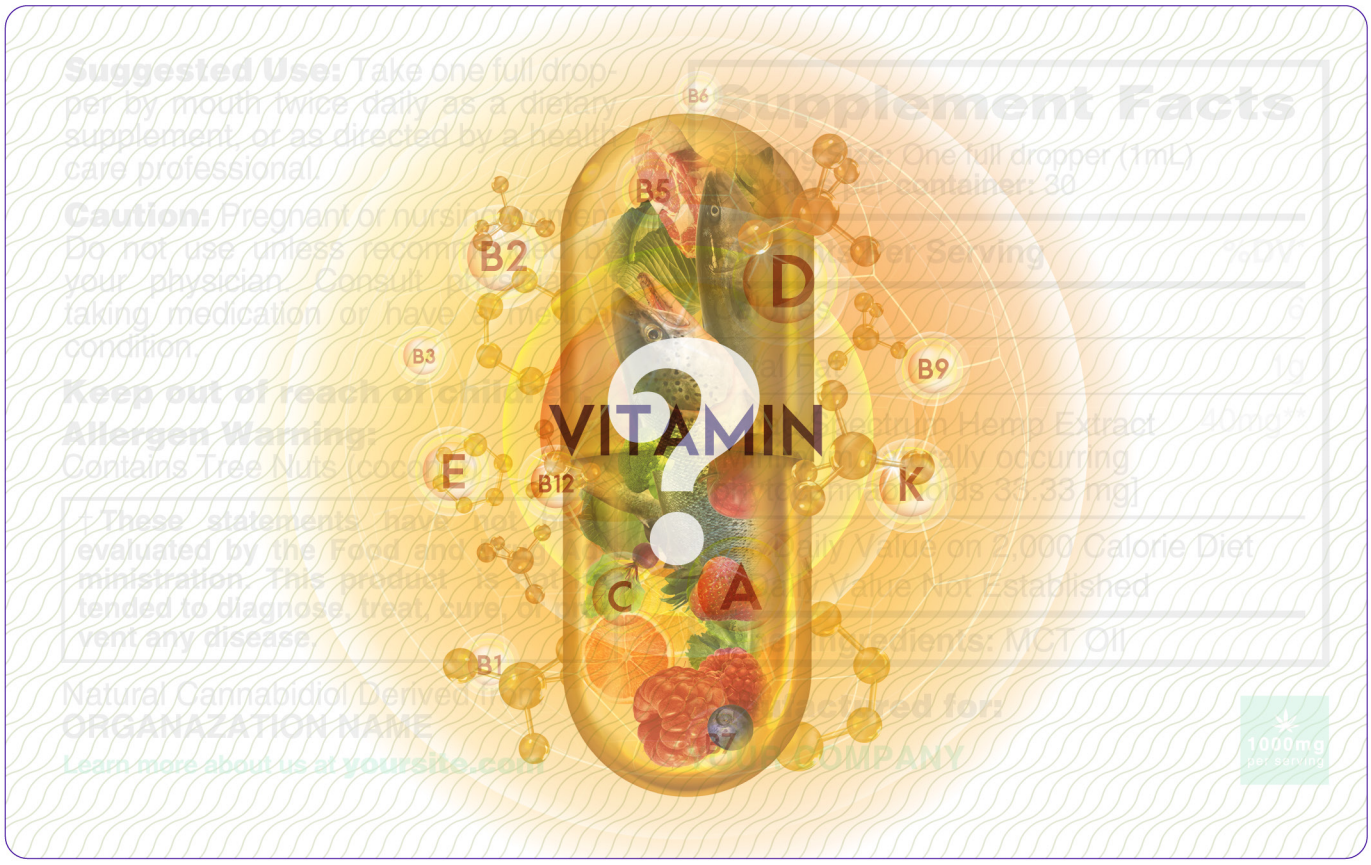
電子版雙月刊
歡迎自由奉獻

生命倫理
Life & Ethics

ISSUE NO.83期 | 九月SEPTEMBER 2023



維他命——
維持生命的要素

當勸善懲惡成為了政府部門的工作 | 好書介紹：吃的美德

維他命——維持生命的要素

吳慧華
高級研究員

維他命有幾重要？維他命是維持人體細胞功能、生長和發育正常的必需物質。人若要維持身體正常，不出現毛病，以下13種維他命是人體不能缺乏的：A、C、D、E、K、B1、B2（核黃素）、B3（菸酸）、B6（吡哆素）、B12（氰鈷胺）、B5（泛酸）、B7（生物素）、B9（葉酸鹽）。其中維他命A、D、E及K屬於脂溶性維他命，它們會儲存在人體的肝臟、脂肪組織和肌肉中。維他命C及B群則屬於水溶性維他命，它們不會儲存在體內，一有剩餘或過量，都會通過尿液排出體外，所以必須定期食用，以防止身體一旦缺乏便出現問題。B群中唯一例外的是維他命B12，它可以在肝臟中儲存多年。[1]

「維他命」又被稱作「維生素」，對現代人來說，這都是耳熟能詳的名詞，但它其實是近百年才出現的一個詞彙，由科學家意識到有「維他命」這一概念的存在，到波蘭生物化學家Casimir Funk正式為維他命命名，中間實際上跨越了好幾個世紀。[2] Funk在1911年創造了維他命一詞，這個詞在1912年被科學界接受。維他命的英文vitamin原是由兩個字組成的，vita代表生命，amine指到生命所必需的有機化合物。[3] 簡言之，這便是指人類需要一些物質維持生命。Funk不但創造了新詞彙，也被視為維他命治療之父，因他提出了膳食中若然缺乏某一數量的某種物質，便會引發缺乏症，如腳氣病、壞血病、佝僂病和糙皮病。[4]

其實科學家還未開始研究食物中有一些人體必需的維生要素時，遠古的人類早已察覺到疾病與飲食習慣有關，通過不同的反覆試驗，他們漸漸認識到某些食物可以讓人們生病，卻又有一些食物可以預防人們生病，甚至還能醫治疾病。[5] 例如在主前1500年至1600年，記載埃及草藥及醫學知識的埃伯斯蒲草紙（Ebers Papyrus）如何治療夜盲症或乾眼症，方法便是進食烤牛肝或黑公雞的肝臟。主前5世紀的古希臘醫生希波克拉底（Hippocrates），也推薦以肝臟作為醫治乾眼症及夜盲症的食物。古代的中國採用了現今被視為含有豐富維他命A的食物來對付夜盲症，中國甚至早在主前2697年，已經有典籍記載腳氣病是一種缺乏症。除了上述疾病，其他缺乏症如壞血病、佝僂病和糙皮病，也被認為可以藉著進食某類食物來預防及醫治。[6]

1 Stefania Manetti, "Vitamins," *MedlinePlus*, January 19, 2023, https://medlineplus.gov/ency/article/002399.htm.
2 Anno Piro et al., "Casimir Funk: his discovery of the vitamins and their deficiency disorders," *Ann Nutr Metab* 57, no. 2 (2010): 85–88, https://doi.org/10.1159/000319165; 參Lee R. McDowell, *Vitamin History, The Early Years* (Sarasota: First Edition Design Publishing, 2013)。
3 Piro et al., "Casimir Funk,"；葉名倉編：〈胺（Amine）〉，「科學Online」，2009年11月22日，網站：https://highscope.ch.ntu.edu.tw/wordpress/?p=4671。
4 Piro et al., "Casimir Funk,"; D. J. Lanska, "Funk, Casimir," in *Encyclopedia of The Neurological Sciences*, eds. Michael J. Aminoff and Robert B. Daroff, vol. 1 (London: Academic Press, 2003), 373–374; McDowell, *Vitamin History.*
5 參McDowell, *Vitamin History*。
6 參McDowell, *Vitamin History*。

既然古時候可以通過食物來預防及醫治疾病，那麼，今天人們是否也可以藉著某些飲食而令自己不藥而癒？答案是可以，也是不可以。飲食對健康必然有所影響，中醫主張「是藥三分毒，藥療不如食療」，西方亦有不少人，包括醫生，相信食物即是醫藥，[7] 但不是所有疾病都可以通過飲食來治療，例如遺傳病會削弱免疫系統，呈缺陷的免疫系統便無法藉著飲食得以復原。[8] 另外，現今食物本身的營養已經大不如前，暫不討論加工食品或農藥的使用，即使是天然、零添加的食物如蔬菜或水果，它們所含的維他命或礦物質亦已大幅下降。

既然如此，人們是否可以透過服食各類膳食補充劑（dietary supplement），[9] 攝取額外的維他命及礦物質等，以此彌補天然食物的不足之處？反正，現今市場上的膳食補充劑，有多不勝數的種類供人選擇，而人們亦漸漸建立了服食膳食補充劑的習慣。美國疾病管制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）的數據顯示，單在2017年至2018年，便有57.6%的美國成年人服用膳食補充劑。[10] 有市場研究公司預測，未來全球將有更多人食用膳食補充劑。[11]

理論上，膳食補充劑可以提供人們所需要的維他命，問題是，從膳食補充劑攝取維他命，是否真的是上乘之選？雖然有些國家如歐盟，有指令規定膳食補充劑若以健康療效的名義販售，必須證明其產品安全及有效才能獲得相關許可，之後生產商也不能在產品標示或在廣告中展示不實的健康聲明，[12] 但在其他國家如美國，所謂的「監管」其實並不完善。

美國在2011年訂立「食品安全現代化法案」（Food Safety Modernization Act, FSMA），賦予美國食品及藥物管理局（Food and Drug Administration, FDA）強制召回權，將摻假、不符標準的食品（包括膳食補充劑）和含有未公開過敏原的食品回收。但這些監管還是有限度的，FDA視膳食補充劑為「食物」，而不是藥物，「膳食補充劑上市前不需要經過安全審查」，美國的法例亦「沒有強制性規定膳食補充劑製造商必須通過報告機制註冊其產品。」[13] 根據一項在2015年刊登在《新英格蘭醫學期刊》（*The New England Journal of Medicine*）的研究，美國每年有近23,000個到急症室求診的個案都是與膳食補充劑有關。皮尤研究中心在2019年進行了一項調查，結果顯示每八個受訪美國成年人之中便有一個，他們或其直系親屬曾因服用膳食補充劑而出現了極端副作用，例如心跳率加快、高血壓、腎臟問題或肝臟受損。[14] 在2021年，FDA收到了2,400多份與膳食補充劑相關的不良事故報告，由於相信有明顯漏報的情況，FDA估計每年

7 Indie Rights Movies For Free, "Food as Medicine - Full Movie - Free," *YouTube*, October 1, 2021, https://www.youtube.com/watch?v=hynNIf2M6n0&t=15s.

8 李維麟〔W. Li〕著，陳莉淋譯：《逆轉疾病的科學食療聖經》（*Eat to Beat Disease*）（台北：采實文化，2019），頁287。

9 膳食補充劑為一個總稱，除了維他命類別的膳食補充劑外，還有其他類別的補充劑，如礦物質補充劑等。

10 Suruchi Mishra et al., "Dietary Supplement Use among Adults: United States, 2017-2018," *CDC*, February 19, 2021, https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db399.htm.

11 "Online Dietary Supplement Market Share Report 2023-2030," *The Express Wire, BENZINGA*, August 12, 2023, https://www.benzinga.com/pressreleases/23/08/33780771/online-dietary-supplement-market-share-report-2023-2030-107-pages-report; "China's Health Food Market," *HKTDC Research*, September 2, 2021, https://research.hktdc.com/en/article/MzA4NzQ3NzUw.

12 奈索〔M. Nestle〕著，許晉福譯：《美味的陷阱：驚爆誇大健康的食品謊言》（*Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*）（台北：世茂出版社，2004），頁275；"Directive 2002/46/EC of the European Parliament and of the Council of 10 June 2002 on the approximation of the laws of the Member States relating to food supplements (Text with EEA relevance)," *EUR-Lex*, September 30, 2022, https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2002/46/oj.

13 "Regulation of Dietary Supplements: Background and Issues for Congress," *Congressional Research Service*, September 20, 2021, 11, 21, https://sgp.fas.org/crs/misc/R43062.pdf.

14 Kathy Talkington, "Stronger Federal Oversight of Dietary Supplements Will Protect Consumers From Unsafe Products," *Pew*, January 26, 2023, https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/articles/2023/01/26/stronger-federal-oversight-of-dietary-supplements-will-protect-consumers-from-unsafe-products; Andrew I. Geller et al., "Emergency Department Visits for Adverse Events Related to Dietary Supplements," *The New England Journal of Medicine* 373, no. 16 (October 15, 2015):1531–1540, https://doi.org/10.1056/NEJMsa1504267.

實際發生的不良事故多達50,000宗。[15] 為了加強膳食補充劑的透明度，美國國會參議院曾對「2022年膳食補充劑上市法案」（Dietary Supplement Listing Act of 2022）進行審理，可惜法案之後只被轉介到有關的委員會跟進，最終不了了之。[16]

雖然上述有關膳食補充劑的醫療事故，並不完全是關乎服用維他命補充劑，還涉及其他膳食補充劑，但以補充劑形式銷售維他命的商人，是否真的按著人體的需要來教導消費者如何服用？以維他命C為例，不少膳食補充劑製造商生產一粒含有1000mg維他命C的藥丸，雖然不少人包括營養師都相信一個成年人每天攝取100mg至2000mg的維他命C，是符合安全標準，[17] 但這種高劑量的維他命C真的是人體所需要的嗎？要知道，一粒維他命C補充劑相等於進食約七至八個小型哈密瓜、或五個番石榴、又或是一公斤西蘭花的份量，[18] 根據美國國家衛生院（National Institutes of Health, NIH）的建議，一個成年男士每天才需要90mg、女士則為75mg的維他命C，可以說，即使現代食物的營養嚴重流失，大不如前，但一個番石榴或100克西蘭花還是足以提供每人每天所需的維他命C。從膳食補充劑攝取維他命C並非如想像中無害，一旦服食過量，會出現腹瀉、噁心、嘔吐、胃灼熱、胃（腹部）痙攣及頭痛等症狀。[19] 至於膳食補充劑可提供的維他命A，若然攝取過量，則可能導致肝臟受損、黃疸、肝脾腫大、肝門靜脈高壓和肝硬化。[20]

維他命對人體極為重要，現代人飲食不均衡，人們想從膳食補充劑攝取額外的維他命，是可以理解的，然而，若不希望對身體造成傷害，消費者不能單靠製造商的商品說明，自己也要多些了解產品，用謹慎的態度選取及食用。當然，最好還是從真正的食物攝取維他命，因為合理地進食天然優質食物，從中攝取維他命是最理想及最安全的做法。現代人的另一問題是雖然有些人很著重健康，但飲食習慣卻不太健康，食物種類不夠多元化。[21]

說到底，神創造食物，當中含有各式各樣的營養元素，這是人工合成的「食物」不能媲美的。不單如此，神既然一開始便創造了種類豐富的食物供人類食用，這亦意味著人類不適宜長期偏食，而是應該嘗試進食不同的食物，從而攝取維持生命的要素。

15 "Durbin Applauds Inclusion Of Important Dietary Supplement Provisions In Bipartisan Senate Committee's FDA User Fee Package," *Dick Durbin*, May 18, 2022, https://www.durbin.senate.gov/newsroom/press-releases/durbin-applauds-inclusion-of-important-dietary-supplement-provisions-in-bipartisan-senate-committees-fda-user-fee-package.

16 "S.4090 - Dietary Supplement Listing Act of 2022," *Congress.Gov*, https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senate-bill/4090; Talkington, "Stronger Federal Oversight of Dietary Supplements."

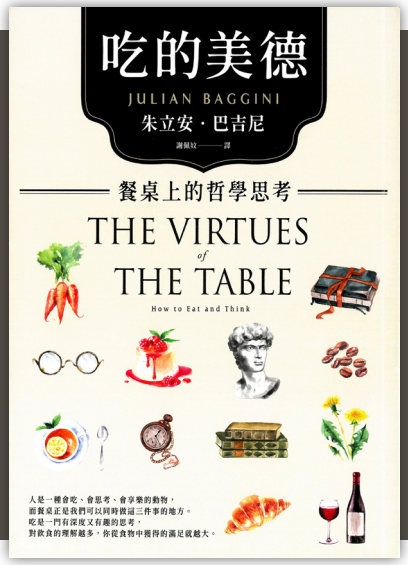
17 游奕凱：〈維他命C何時吃最好？功效好處？維他命C攝取量一次看〉，「康健」，2022年5月30日，網站：https://www.commonhealth.com.tw/article/86392。

18 CBC News, "Vitamins and Supplements: Magic Pills - the fifth estate," *YouTube*, December 22, 2015, https://www.youtube.com/watch?v=SmFu8GA-elc；Bertha So、Eunice Ho：〈【維他命C食物】維生素食物有哪些？7款高含量維他命C食物排名一覽增強抵抗力！〉，*Elle*，2022年2月24日，網站：https://www.elle.com.hk/beauty_and_health/7-foods-rich-in-vitamin-c。

19 Katherine Zeratsky, "Is it possible to take too much vitamin C?," *Mayo Clinic*, April 28, 2022, https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/vitamin-c/faq-20058030.

20 "LiverTox: Clinical and Research Information on Drug-Induced Liver Injury," *National Library of Medicine*, November 4, 2020, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK548165/.

21 Katarzyna Iłowiecka et al., "Lifestyle, Eating Habits, and Health Behaviors Among Dietary Supplement Users in Three European Countries," *Frontiers in Public Health* 10 (June, 2022), https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.892233.



吃的美德

《吃的美德：餐桌上的哲學思考》
（*The Virtues of the Table: How to Eat and Think*）

作　　者：朱立安・巴吉尼（Julian Baggini）
譯　　者：謝佩妏
出 版 地：台北市
出　　版：商周出版
出版年份：2022年

「民以食為天」，食物不但給人飽腹之感，也能滿足人的口腹之欲，不少人為美食瘋狂，卻鮮有人深入思考食的哲學或當中帶來的倫理道德觀。另外，即使有人基於環保、信仰理由，或社會公平原則，提倡不殺生，或不光顧某些集團式餐廳及超市，但他們所堅持的理由或原則是否全面，經得起他人的提問？

一提起哲學思考，讀者很自然想到純粹運用頭腦上的理性邏輯與人辯論，然而，《吃的美德》作者提出的「飲食哲學」，正正不是用上述思想模式與大家交流，作者是邀請讀者和他來一場覓食之旅。透過作者走訪牧場及農莊，親歷農夫如何種植，畜牧業者與牲畜之間如何相處，他們如何看待或照顧「食材」，讀者不但擴闊了視野，也打破不少理所當然的想法，從而思考如何吃、喝，更重要的是人們應該如何選擇才能提升「生活品質」——成為一個有美德的人。例如素食者大多以善待動物為由，拒絕食用牠們，但當作者親眼看過牲畜如何被飼養，在屠場中牠們對死亡的反應，他體會到牲畜有別於人類，在他眼中，食用牲畜沒有問題，但問題是，人類沒有善待牠們，所以作者指出，若真的想要善待動物，應該關注動物的福利，牠們生前有否被善待，死亡是否來得痛快，而不是只專注於自己的餐盤中有沒有肉。作者認為「食用擁擠雞籠裡產下的雞蛋跟密集擠乳的牛奶，比食用人道飼養和屠宰的小牛肉更糟糕」。或許不少人不同意作者的論點，但這不妨礙我們學習換個角度去思考問題。

不少人以為只有談論安樂死、貧窮、戰爭和氣候變遷等重大課題，才算是談論道德哲學，但作者分享到他曾和一位學者聊天，發現日常生活中的倫理問題其實也不能忽略，好的品格如禮貌、尊重和誠實便是從生活中的倫理思考及在實踐中慢慢地培養出來的，簡單如「食」，作者相信「通過食物，可以喚起人的道德自覺。」例如當人身處自助早餐的場景，除了吃飽外，他能否把食物打包，留待中午享用？他的行為是出於貪心？是不想浪費（知道餐廳會倒掉）？還是根本沒有想過此舉有問題？我們自己不參與，卻又如何看待把早餐打包的人？是認同，還是沒有了解他的動機便胡亂指責批評？光是一個自助早餐，便足以讓人上一堂倫理道德課。

這本附有食譜及作者對食物點評的哲學書，除了創意十足，也還原了哲學的真貌，誠如台灣華梵大學哲學系冀劍制教授在推薦序中所言：「他（作者）的著作告訴我們，哲學與生活永遠息息相關……『吃』，也可以是一個有深度、有趣味的思考。」

不必通過學習無聊的理論才算哲學思考；同理，倫理道德本來便是一種生命情操，最自然的方式便是透過日常生活去反思及實踐。

誠邀大家掃描QR Code以收看「其實你不用看完一本書」影片，了解更多吃的美德。

當勸善懲惡成為了政府部門的工作

陳永浩博士
研究主任（義務）

勸善懲惡是否真的能夠幫助社會建立更好的意識形態？

一個地方，嚴謹到連音樂也要禁播，你想到是哪個國度？

說的不是香港。繼1990年代執政後，2021年回朝的阿富汗塔利班政權，最初聲稱會有新的「開明政治」，不會重用以往的高壓手段。但事實證明，並非如此。據國際新聞報道指出，塔利班認為現代流行音樂會導致「道德敗壞」，「讓年輕人誤入歧途」，所以開始在各大城鄉舉辦「禁歌」集會，並焚燒樂器。網絡新聞的圖片顯示，在一場於赫拉特省發動的群眾集會活動中，塔利班官員將吉他、風琴和手鼓，以及音箱和揚聲器等價值數千美元的樂器付之一炬，其中許多樂器物品其實就是在該省的婚禮場所沒收的。現在，如果你在阿富汗的公共場合播放音樂，甚至只是在自己的汽車行駛時播放音樂，都有可能會被道德警察截停並處罰。

其實這只是塔利班回歸後帶來眾多禁制的其中之一：1990年代塔利班第一次在阿富汗掌權期間，所有形式的音樂就曾經被禁止在社交聚會、電視和廣播中播放。自2021年塔利班再次掌權以來，他們對民眾實施了許多限制措施，包括禁止女性獨自長途旅行，禁止10歲以上女生上學，又禁止女性進入健身房和公園。7月，塔利班還關閉了該國所有的美髮和美容院。

但塔利班政權是如何定出「誰善誰惡」，可以批准甚麼？要禁甚麼？原來在他們的政權架構中有一個特別的部門，叫「勸善懲惡部」，專門掌管民眾的意識形態，宗教信仰的敬虔和忠誠。這個特別部門，源於他們的信仰背景（塔利班一詞，原是指回教中的「神學士」，他們有點像新約聖經中的「文士」與「拉比」），崇尚實行真正，純淨的信仰，在他們掌權之前的八、九十年代，一直與塔利班組織有著密切關係的沙特阿拉伯，也有成立類似的「勸善懲惡協會」。

或許這樣的「勸善懲惡協會」，原意真的是為「勸善」，但可悲的是，實行下來，往往只為「懲惡」：而他們所認定的惡，已經是到了無奇不有的地步，最初還是關於宗教和「大是大非」行為的，例如禁止巫術和美式髮型，或是強制民眾參加祈禱等。但久而久之，當去到「無事可管」之後，「勸善懲惡」就會去到無奇不有的地步：例如要求男性不得修剪鬍鬚，或是在街頭公開鞭打沒有男性親屬陪同、獨自行走的婦女等，情況和某些地方沒有犯法亦一樣會危害國家安全的情況，是否驚人地相似呢？

說到禁止音樂，在新香港管治之下，《願榮光歸香港》一曲，也被認定為「禁歌」。政府聲稱因為這歌曲被多次誤播，令人誤以為是「國歌」，於是律政司向法庭申請禁制令。當然，除了在法律層面，還要有國安元素，筆者都不適宜在此討論事件。反而我感興趣的是，要完全禁制一首歌，香港試過嗎？真的可行嗎？

還記得2021年有學校曾在學生音樂比賽中禁止參賽者唱《銀河修理員》嗎？結果反而令這首歌曲引來更大關注，大家紛紛下載，比以前更加細味歌詞，禁歌變成了大熱歌曲！

環看世界，禁歌的事的確曾發生過。例如在英國也曾有禁歌風波：因為怕人人學樂隊結他手唱唱吓歌擲爛結他而被禁播、樂隊The Who的歌曲*My Generation*；又或是怕被人說成歧視他人（但到頭來是杞人憂天）而被禁播、Bobby 'Boris' Pickett的歌曲*Monster Mash*，以至不少香港人都熟識的David Bowie，他的*Space Oddity*及其他歌手的歌曲，都曾有被禁的遭遇。不過，這些所謂「禁歌」，都只是BBC管理層的決定，而從沒鬧上法庭，而且每首禁歌，被禁之後的情況都是一樣：正因為遭禁播，反而引起公眾更大興趣，「你唔俾，我偏要聽」，結果禁歌都變成了大熱歌，首首都變成經典。明明是想將一首歌曲禁播，卻將歌曲變成了各大音樂平台下載榜首，阻止不成，反而變成推手！

對於《願榮光歸香港》一曲，律政司於6月5日向高等法院申請禁制令，禁止公眾在網上和其他平台傳播《願榮光歸香港》。在其入稟狀中，律政司要求法庭頒令，禁制任何人發佈歌曲、歌詞等，意圖煽動他人分裂國家、或將其混淆成特區國歌，或指向香港為一個擁有自身國歌的獨立國家（入稟狀中更附上32條YouTube影片，要求相關人士停止傳播）。法庭結果拒絕了政府的申請，而律政司隨即申請上訴，就大部份理據法院批出上訴許可。預料相關過程還會持續下去，按現在的形勢，大家不難預計最終禁制令也有很大機會會通過實行。

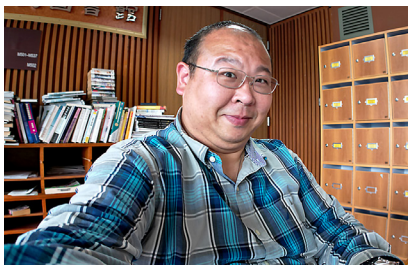
禁制令（Injunction）主要是法庭判令要求當事人或不特定人，停止去開始或禁止某種行為，從而防止特定損害發生。大家常見到禁制令的實施，如在離婚訴訟中法庭對雙方財產、行為的判令，另外還有人身保護令，或是一些現存法律還未完善情況下的臨時指令與措施等。

可是，自2014年雨傘運動開始，就漸漸多了由親政府組織，甚或由政府本身申請的禁制令，範圍廣泛，時效更會不著邊際（舉例來說，在2019年社會運動期間，政府於高院申請了針對地鐵車站，以至整個機場的「臨時」禁制令，直到2023年的今天，這些禁制令應該仍然有效），效果成疑（理論上，機場的禁制令列明，禁止任何人士在機場出席或參與機管局指定地方以外舉行的任何示威、抗議或公眾活動。如此說法，到機場迎接明星已經觸犯了禁制令，但有誰會理會呢？）。

而今次政府要求法庭頒令禁播《願榮光》，主要是因在海外舉行的體育賽事中誤將此歌當作「香港國歌」，但諷刺的是，自政府申請禁制令後，不同版本的《願榮光》歌曲「重登」iTunes歌曲流行榜的前列位置，反令歌曲被更多人收聽下載，反宣傳效果實在強大。

當一個地方，這樣又罰，那樣又不對，還會有生活，有創意可言嗎？無創意，哪會有生意？一潭死水，結果如何，實在可以想像。

（由於版位有限，部份內容並未刊出，全文刊於明光社網頁同期的《生命倫理》文字版。）



筆者陳永浩博士

生命及倫理研究中心

愛 牧 同 行 基督徒如何回應同運
電子教材（修訂版）

2015年，明光社推出了《愛・牧・同行——基督徒如何回應同運教材》，八年後，我們對教材進行了修訂，盼能提供適時的資料，以供關注同運議題及關心同性戀者的教牧同工及同行者參考使用。

性小眾的訴求愈來愈得到社會大眾的支持。根據2023年公佈的一項研究顯示，有85%的受訪香港市民表示同性伴侶應享有異性伴侶所擁有的部份權利，71%市民表示香港應制訂反性傾向歧視法。大眾廣泛支持維護性小眾的權益，會如何影響信徒及我們下一代的信仰及價值觀？這對教會或社會帶來甚麼衝擊？這都值得我們思考。

誠邀大家下載本教材。

督 印 人：蔡志森
總 編 輯：吳慧華
編　　委：陳永浩、何慕怡、陳希芝
設　　計：王盧碧君
出　　版：生命及倫理研究中心

生命倫理雙月刊

網址：http://ethics.truth-light.org.hk　電話：2768 4204　傳真：2743 9780　電郵：research@truth-light.org.hk　地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室