

保健食品聰明吃 與藥物併用要謹慎

文／藥劑部 藥師 邱惠雯

國人瘋保健食品，一年花在購買的錢，足可蓋一棟台北101大樓！買保健食品像買零食，但是你吃對了嗎？為了追求健康，藉由服用保健食品或藥品來補充身體機能所需，這種心態是可以理解的，然而每種保健食品並非適合每個人，必須依據個人需求，並且選擇合法藥廠或品牌優良公司所生產製造的產品，使用上才有保障。

什麼是健康食品？

依照健康食品管理法的定義，健康食品是指具有保健功效而予以標示或廣告的食品。所謂保健功效，其意為足以增進國民健康或減少疾病危害風險，並具有科學證據佐證的功效，及經衛生署公告者，而非屬治療、矯正人類疾病等醫藥效能。

健康食品管理法自民國88年8月3日正式實施後，健康食品即為法律名詞。

民眾該如何辨別何者為健康食品？首先，健康食品可以宣稱、標示或廣告具有保健功效，衛生署目前核定的13種保健功效包括免疫調節作用、調節血脂作用、調整腸胃功能、護肝（化學性）、改善骨質疏鬆、牙齒保健、延緩衰老功能、調節血糖、抗疲勞

功能、輔助調節血壓功能、促進鐵吸收功能、輔助調節過敏體質、不易形成體脂肪等。再來，產品包裝上必須有衛生署核發的健康食品許可證字號的小綠人標章（如圖示），才可稱為健康食品。按今年8月21日衛生署更新的資料，目前通過「健康食品」認證的產品將近210項。

在林林總總的保健食品中，有一部分是符合「健康食品管理法」規定的健康食品。



健康食品雙軌制的差別何在？

衛生署對於健康食品的查驗登記是採雙軌制，第1軌以個案審查，第2軌以規格標準來申請。第1軌個案審查：廠商須提供食品安全、保健功效等試驗證明，目前有13項保健功效評估方法，核發證號為衛署健食字第Axxxxx號。第2軌於民國96年12月31日施行，產品需符合衛生署訂定的規格標準，目前有魚油及紅麴兩種規格標準，已核發衛署健食規字第xxxxxx號。雙軌制僅以字號做區隔，小綠人標章還是相同的，所以在選購健康食品時，只要認清楚小綠人標章即可。

保健食品應該怎麼吃才對？

吃保健食品時，請務必掌握以下原則：

● 有需要再吃

維生素不必天天補充，有需要再吃。身體對營養素的吸收並非照單全收，有時吃得少，反而會強迫細胞吸收得更好。每隔兩三天吃1次，不但能減少過量的危險，也可以補足身體對營養素的需求。

● 注意藥物交互作用

維生素和保健食品經常會與西藥發生交互作用，因此建議心、肝、腎有問題的人及慢性病患者，使用保健食品前最好先和醫師或藥師討論，並隨時觀察自己在服用後有無出現異常症狀。

● 不要超過每日建議量

身體細胞不是鐵打的，保健食品濃度過高也會出問題，並且無論是天然或合成製品，攝取過量都會對身體造成毒性和增加代謝負擔。維生素及礦物質的服用量，最好在每日建議範圍之內，選擇綜合維生素也會比單一補充劑來得更安全。目前衛生署的規定是維生素含量可以是建議量的1.5倍，若加上日常飲食，其實已經很足夠了。

● 最好選擇小包裝

吃營養品也要分散風險，至少每兩個月應更換不同品牌，不但增加身體利用率，也可避免產生抗藥性。因為用量不多，選擇小包裝較為新鮮，可減少變質的顧慮。

保健食品是否也有副作用？

任何東西服用過量都會有副作用，也可能產生過敏反應，當保健食品和藥品一起服

用時，更要當心產生交互作用。例如紅麴類的保健食品不能與降血脂藥物併用，否則容易造成肌肉痠痛，甚至引起橫紋肌溶解症，亦即因肌肉損傷導而導致肌肉細胞的壞死及細胞膜的破壞。

茲舉例介紹藥品與健康食品常見的副作用與交互作用，請大家多留意，不僅在購買前，最好先諮詢醫療人員，就醫時也要告訴醫師自己正在服用哪些健康補充品。

● 紅麴

1. 紅麴可能的副作用：過敏反應、橫紋肌溶解症。

2. 紅麴的藥物交互作用

	併用藥物	交互作用及影響
紅 麴	心血管類藥，屬鈣離子阻斷劑 如：diltiazem、verapamil	diltiazem、verapamil會抑制肝臟酵素CYP3A4，增加血中Monacolin K(紅麴)的濃度，可能會發生橫紋肌溶解症的副作用。
	抗黴菌藥 如：Itraconazole、Fluconazole	Itraconazole、Fluconazole為肝臟酵素CYP3A4強力抑制劑，可能會增加發生橫紋肌溶解症的風險。
	免疫抑制劑 如：Cyclosporine	Cyclosporine為肝臟酵素CYP3A4抑制劑，可能增加橫紋肌溶解症發生的可能。
	抗病毒劑 如：Ritonavir	Ritonavir為肝臟酵素CYP3A4強力抑制劑，可能會增加發生橫紋肌溶解症的風險。
	降血脂藥 如：Atorvastatin、Rosuvastatin、Simvastatin	降血脂藥若與紅麴一起使用，有造成血脂過低及嚴重出血的風險。

● 大蒜

1. 大蒜可能的副作用：過敏反應（接觸性皮膚炎、血管性水腫、過敏性休克、蕁麻疹），腸胃道副作用（小腸阻塞、上腹痛、食道痛、吐血、血便），抑制血小板功能（抗凝血功能），引發姿勢性低血壓，眩暈（類似梅尼爾氏症）。

2.大蒜的藥物交互作用

	併用藥物	交互作用及影響
大蒜	抗凝血劑 如：Warfarin	延長血液凝集時間和延長國際標準凝血時間比值（INR）。可能增加手術後出血機率及自發性脊髓硬腦膜上血腫。
	降血糖藥 如：Chlorpropamide	可能增加口服降血糖藥的作用
	解熱，鎮痛劑 如：Acetaminophen	動物實驗認為可減少Acetaminophen所造成的肝毒性。
	抗病毒劑 如：Ritonavir	短時間併用可能增加Ritonavir的血中濃度，引起腸胃道副作用。
	抗病毒劑 如：Saquinavir	併用可能降低Saquinavir血中濃度

●人參

- 1.人參可能的副作用：失眠、腹瀉、陰道出血、乳房疼痛，也可能與嚴重的皮膚過敏反應，引發廣泛性的皮膚脫落、壞死及黏膜糜爛疾病有關。
- 2.服用人參的禁忌：高血壓、腎功能不佳合併少尿、失眠煩躁、急性氣喘發作、急性感染期的患者，以及流鼻血和月經期間，不宜服用。
- 3.人參的藥物交互作用

	併用藥物	交互作用及影響
人參	降血糖藥 如：Glipizide、Tolazamide、Tolbutamide、Troglitazone、metformin及Insulin	人參有降血糖功能，與降血糖藥或胰島素併用，可能增加低血糖的發生率。
	抗凝血劑 如：Warfarin	可能降低Warfarin的效用
	心血管類藥，屬鈣離子阻斷劑 如：Nifedipine	可能增加Nifedipine血中濃度，因而發生低血壓、心跳過快的副作用。
	抗憂鬱症藥 如：Phenelzine	可能加重頭痛、失眠的副作用。
	精神興奮劑（麻黃）	人參具神經興奮作用，須小心使用。
	雌激素 如：estrogen	可能引起雌激素過多
	免疫抑制劑	人參具促進免疫的作用，可能降低免疫抑制劑的功效。
	流行性感疫苗	併用人參者，自然殺手細胞活性明顯增加，可能可以增加免疫力。
	酒精	延緩胃的排空時間，降低酒精血漿中濃度，可能降低酒精效用。



衛生署為加強國人對健康食品的認識，以提高食用健康食品的安全性，建立了「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」，受理民眾、醫護人員及廠商等，以線上、電話或傳真方式通報。通報電話：02-23587343，網址：<http://hf.doh.gov.tw>。

參考資料：

- 1.行政院衛生署網站
- 2.健康食品管理法
- 3.全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統
- 4.食品藥物消費者知識服務網

