

吃對了才保健

文/藥劑科 魏菀葶 藥師

市面上常見之「保健食品」其實就是一般食品，做為營養補充，依照健康食品管理法，是不可宣稱療效的。而既然是屬於營養補充，當然也就不是人人都適用了。

目前普遍認為，服用保健食品有幾個原則：

一、身體有需求

良好的飲食習慣，攝取足夠的營養素的人，大多不需再額外補充保健食品。需要額外補充的族群像是挑食或外食者，可能營養攝取不足；懷孕或哺乳婦女、正值成長期的青少年或是需長期熬夜，因其營養需求增加；另外還有年紀較大的老年人、腸胃吸收有問題者可能造成吸收營養成分不夠；還有特殊情況，如化放療病人，才有必要補充。

二、確認是否與服用之藥物有交互作用

保健食品與藥物同時服用，有可能增加或減少藥物應有的療效！具有慢性病需要長期服藥，或是因為各項疾病正在服藥中的人，並不建議同時吃保健食品。除非醫師建議，或是如第一點，的確有此需求的人才有需要補充。很多在文獻中都確定的交互作用情況，如抗凝血藥物與魚油、或含某些中藥材的保健食品同時

吃，可能會造成出血風險；還有在吃降血脂藥物的同時又服用紅麴，可能會增加橫紋肌溶的機率等…。

三、了解建議攝取量

保健食品的攝取量應在建議劑量範圍內，因多食無益，除了浪費金錢外，也可能產生副作用。脂溶性維生素如A、D、E、K過量可能蓄積體內，水溶性維生素雖然較為安全，但若長期過量也無益處。

四、天然、小包裝為佳

這些食品大都是從加工、濃縮、萃取而來，濃度也多高於天然食物，因此建議先向醫師或營養師諮詢，或是看清楚標示，盡量以天然的為佳；也由於保健食品是需要時再補充即可，選擇小包裝比較不容易放到過期。

購買保健食品前，要確實了解自己身體，先想想自己是否有需要，正常情況下仍是應飲食均衡、充分攝取蔬果，盡量於日常飲食中補充足夠的必須營養素，若有固定服藥的慢性病患者，有病請先看醫生，保健食品無法取代藥物，更不要聽信旁人的使用經驗，可諮詢醫生、藥師或營養師是否真的有需要，以免花錢事小，賠了健康就不好。

中山醫學大學附設醫院保健品品項

品名	主成分	作用
FlexNow 關立固 300 cap/bot	乳油木果(SheaFlex75)360mg	退化性骨關節炎輔助降低 消炎止痛藥的使用
醫敏家舒膚益生菌(高效型) 30粒/盒	益生菌Lactobacillus johnsonii EM1	益生菌
Folux Foaming 90ml/bot 建樂絲溫控泡沫	5%Minoxidil	雄激素性禿髮
UmayC Neo Tablet新越莓兮錠 (70tab/box)	濃縮天然蔓越莓	預防尿道感染發炎
U-relax優芮珂絲14cap/bot	益生菌Lactobacillus rhamnosus GR-1和reuteri RC-14	預防尿道感染發炎
Poly.vi.sol Baby Vitamin 50ml/ bot寶益兒 小兒滴劑	多種維他命	促進及維持嬰幼兒健康
Pro Renal 補維勝錠	維生素與礦物質補充	為慢性腎臟病人之維生素 與礦物質補充
飲沛74g/包；5包/盒 綜合水果口味	魚油、精胺酸、核苷酸	腫瘤及手術前後營養支援
QuinoMit Q10 30ml/bot 恩世蔓還原型	(還原型)輔酵素Q10	調整體質、增強體力
芙嘉寶Femarelle(56cap/box)	大豆異黃酮、亞麻籽	熟齡婦女補充營養所需
優寶滴LiquiD P&B 178 Drops/Bt , 5ml/Bt	Vitamin D3	維生素D3補充劑
益四元 BIO-4R 1.5g/pack (30 pack/box)	Streptococcus faecalis BIO-4R、 異麥芽寡糖	改善腹部臨床症狀 (改變細菌叢生態)
Sympt-X (速養療) 480g/瓶	L-Glutamine	腫瘤及手術前後營養支援
頤得健腫瘤專用特殊營養配方	天然魚油(TG-Form)、Q10、 美國專利硒酵母	腫瘤患者營養支援

若有保健品的需求，可詢問本院醫師或藥師
本院諮詢專線:04-24739595#38005 藥劑科