

保健食品這樣吃才有效

台灣人一年吃掉上千億元的保健食品，但該怎麼吃才安心？其實，營養素最好的來源是天然食物。但如果消費者把保健食品當成維持生命的要素，不吃覺得不放心，專家並不反對適量補充。鄭智文藥師建議，民眾在服用保健食品時務必詢問藥師、營養師或醫師。

文／羅怡如 部分資料、諮詢／杏隆藥局鄭智文藥師



物不能並用，卻疏忽了保健食品。

所謂的保健食品指對維持身體健康有幫助的食品之通稱，保健食品不能宣稱保健功效且不可使用「健康食品標章」。坊間許多健康食品宣稱可協助降低或是預防疾病的發生率，但這都只是預防，若疾病已需要藥物加以控制時，健康食品是無法替代藥物治療，例如：蔓越莓可預防尿道炎發生，但是若已確定有尿道炎絕不能以蔓越莓取代藥物治療。

在清楚了解保健食品如何吃時，消費者應先解讀「用藥時間」。針對仿單或藥袋上的服用時間加以說明：

《飯前／空腹服用》：指的是「飯前一小時或是飯後兩小時」。

《飯後服用》：以「飯後半小時至

一個小時」服用藥物吸收較佳。

《隨餐服用》：簡單的說就是「跟飯一起吃，或是吃飽飯後馬上吃藥」。



《開始用餐時服用》：嚴格來說應該

台

灣保健食品市場破千億台幣，衛福部國健署曾做過調查，逾

八成老人有一種慢性病，患有三種以上慢性病患者則有五成，每天都要吞很多顆藥。雖然大部分病人知道中西藥

藥物、食物交互作用一覽

藥物／臨床用途	食物交互作用	建議事項
Warfarin 可邁丁錠 抗凝血劑	蔓越莓汁、丹參、當歸、銀杏、甘菊茶、蜂王乳、魚油(每日 ≥ 2g)、人參、諾麗果汁、富含維生素K食物(肝臟、深綠葉蔬菜、花椰菜、綠茶)	會增強抗凝血作用而增加出血風險，避免使用。無法避免時應監控凝血功能，避免降低抗凝血作用而導致血栓風險。
Barbiturates、BZDs、Zolpidem 鎮靜及安眠劑	酒	增強中樞神經抑制作用，使運動協調能力變差，應避免。
Trazodone 美舒鬱錠 情緒改善劑	銀杏	會增加藥品副作用導致過度嗜睡，應避免。
Amiodarone 臟得樂錠、Amlodipine 脈優錠及 Nifedipine 冠達悅錠 (CCBs) 等新血管用藥	葡萄柚汁、文旦	會減少藥物在肝臟的代謝，增加藥物副作用，應避免。
Atorvastatin 立普妥錠、Rosuvastatin 冠脂妥錠等 Statins 降血脂用藥	葡萄柚汁、文旦 燕麥製品	會增加藥物副作用如肌肉病變、急性衰竭的可能，應避免。 與燕麥至少間隔 2-4 小時，避免影響藥物吸收。

(資料提供／鄭智文藥師)

保健食品聰明吃



是吃了藥一定要記得吃飯。
藥品和食物之間存在許多交互作用，有些可以避免、有些需要監測濃度、有些則避免併用。食用前請主動詢問藥師、醫療人員，請其檢視是否有交互作用。



膠原蛋白、大豆異黃酮

很多人服用保健食品都有同樣的問題，希望在服用各類保健品的時候，能夠發揮最大效益與降低飲食間的交互作用。杏隆藥局鄭智文藥師將一般常見保健食品的服用時間及注意事項做了整理，希望對民眾有所幫助。

建議膠原蛋白、玻尿酸、大豆異黃

酮、蜂王乳等在睡前一、二小時服用最佳；也可以在早上空腹的時候服用，因為胃經過一夜排空之後，這些營養成分能夠快速被吸收與利用。若能配合一些抗氧化劑如葡萄籽、硒、維他命E等，亦能減少膠原蛋白的流失。

蔓越莓



不論是飯前或者飯後服用蔓越莓產品皆可，若是胃部容易有不適感的人建議飯後服用。蔓越莓可預防泌尿道感染，然而，生活習慣的調整，少量多次的飲水與定時排尿，才能夠減少泌尿道感染的機會。

綜合維他命、維他命B群

因國人腸胃比較敏感，有些人空腹服用維他命會產生反胃感，建議飯後服用。有些長期服用藥物的慢性病患，可能因為服用的藥品改變營養素的平衡，例如：治療潰瘍的藥品會降低維他命B₁₂的吸收，可能發生神經麻痛感；口服避孕藥或荷爾蒙替代治療劑，會降低體內維他命B₆的濃度，可能會引起憂鬱，服用保健食品時務必詢問藥師。



油脂類

包括魚

油、紅花子
油、月見草
油等，以及
脂溶性營養
素如維他命



A、維他命 D、維他命 E 等，建議飯後服用，因為身體代謝油脂的高峰時間是在午夜，多攝取對身體有益的油脂，可以幫忙體內壞的油脂代謝，建議魚油等油脂類保健品在晚餐後服用。

葉黃素

葉黃素與蝦紅素、茄紅素在早上、中午或晚上服用都可以，因為是透過血液循環慢慢送達至眼部或其它作用部位。葉黃素與 β 胡蘿蔔素是相互競爭吸收的，尤其大量服用 β 胡蘿蔔素 (β-carotene) 會導致葉黃素吸收困難，建議兩者不要併服。

甲殼素



服用甲殼素時記得補充足夠水分，因為甲殼素和纖維質的性質相似，在包覆油脂的同時會吸收水分，因此補

充甲殼素後要盡量補充水分，每次補充甲殼素用要搭配三百〇〇水服用，以避免造成便秘或腸胃不適。



鈣、鐵、鎂等礦物質

所有礦物質在吸收前須與運輸蛋白結合，所以當同時大量攝取兩種以上礦物質時會造成競爭效應，建議將餐別錯開；在飯中或飯後服用，食物中的其他營養素可以幫忙礦物質被人體吸收。

益生菌、酵素



益生菌能促進食物消化，增加鈣、鎂、維生素 B 群等吸收，幫忙人體的營養代謝，改善腸道菌叢生態；酵素能夠幫忙食物降解成小分子，讓營養物質能夠順利被腸道吸收。所以建議益生菌與酵素在飯前三十分鐘內服用。市售益生菌大都不耐熱，益生菌產品須沖泡於液體中，水溫控制在五五度 C 以下，以確保益生菌的活性。

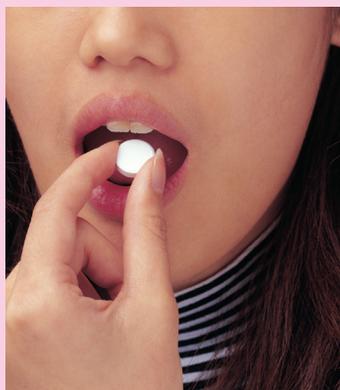
葡萄糖胺



市售的葡萄糖胺複方產品，有的有添加膠原蛋白、鳳梨酵素等成分者，建議飯前使用；若為複方粉劑，建議

保健食品安心用

1. 有需要再吃，遇特殊狀況，如壓力大、學測考試或經常加班熬夜時，可適量補充維生素。
2. 特殊疾病可補充保健品，如洗腎病患、更年期婦女、孕婦等。
3. 慢性病患者應小心藥物交互作用，服用前需與醫師討論。
4. 以偶爾補充為原則，不宜長期服用。服用時不妨挑選小包裝，確保其新鮮度。



隨餐使用。維骨力膠囊建議於飯前十五分鐘服用，而維骨力粉劑卻建議與餐併服較佳，原因在於粉劑為對腸胃刺激性較高，故建議隨餐服用。

纖維類



纖維有吸水膨脹的特質，水分可以使糞便變得柔軟容易排出，服用纖維

打破迷思 魚油不是魚肝油

	魚油	魚肝油
成分	EPA、DHA	維生素 A、D
益處	降低三酸甘油酯、抑制血栓形成、降血壓	預防乾眼症、軟骨症

銀杏、銀杏萃取物差很多

	銀杏果	銀杏萃取物
成分	白蛋白 (Albumin)、天門冬酸 (Aspartic acid)、球蛋白 (Globulin)	類黃酮物質能抑制環氧化酶 (cyclo-oxygenase) 與脂氧化酶 (lipoxygenase)
益處	止咳平喘	改善末梢血行障礙、循環不良等問題

需要大量的水分，以避免腸道與纖維競爭水分造成排便不順。由於纖維具有吸附的特質，所以不建議纖維與礦物質、油脂類保健品一起服用，餐別

錯開即可。因為纖維能夠促進腸胃蠕動，所以建議飯前至飯後三十分鐘內服用。

魚油



魚油依需求不同，每日補充量劑量一〇〇〇～三〇〇〇毫克，而鈣質每日建議攝取量約八〇〇～一二〇〇毫克。對於既要服用魚油又要服用鈣的人來說，由於魚油與鈣會發生皂化反應而降低吸收率，並有可能造成腸胃道的不適。魚油與鈣片最佳的服用方式，建議二者隔開二小時服用。由於魚油有助於脂溶性維生素的吸收，建議飯後服用；而足量的鈣質也有助於睡眠，睡前服用鈣片也可以避免營養素交互作用，但睡前的鈣質攝取，盡量避開碳酸鈣製劑，選用比較不受胃酸分泌影響的鈣質型態為佳。

銀杏



銀杏有預防心血管疾病、促進血液循環的功能，但切勿與抗癲癇藥物一同服用，恐提高

癲癇的發作機率，增加出血併發症的危機。因與食物並未有交互作用，故飯前或飯後均可。

紅麴



紅麴含 Lovastatin 成分具有降低血脂、血壓的成效。若同時服用 statin 類降血脂藥物或葡萄柚，恐導致血濃度升高，引發橫紋肌急速受損的副作用，倘若出現過度的肌肉疲勞、疼痛的症狀，盡快尋求醫生或藥師諮詢。建議在晚餐後、睡覺前服用。

鄭智文 藥師 Profile

學歷
台大衛生政策與管理研究所 碩士
台北醫學大學 學士

經歷
台大醫院藥劑部 藥師
萬芳醫院藥劑部 藥師

學會與認證
2015 藥事照護 居家藥師照護合格藥師

現任
杏隆藥局 藥師

