

濫用維他命、保健食品當心要你命

天天吃 A、E，癌症比率高 18%、心臟病高 50%

長期抗氧化(A、C、E、硒)，無助抗癌，更增死亡率

癌症放、化療服大量維他命 C，反易因保護癌細胞而惡化

長服紅麴，會與 statin 類藥物起交互作用而傷肝、腎

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 20、34、71、114、166、167、171》曾五度對維他命的服用迷思做過探討。日前媒體刊載，1名鑽石級女直銷商，天天服用 5 種保健食品，爆發爆性肝炎死亡；毒物科醫師表示，國外已有諸多研究顯示，有些降膽固醇、保肝類等保健食品，長期服用會傷肝、傷腎，民衆服用前最好先請教醫師或藥師，以免發生無法挽回的悲觀。

現代人三餐多外食，怕營養不均衡，把維他命視為保命符，長庚技術學院營養學講師蕭千佑表示，維他命雖能補充人體不足的营养素，但並非萬靈丹，攝取過多的保健食品不但徒勞無功，還可能喪命：(1)維他命吃太多會產生毒性，如維他命 A、D 一旦長期大量服用，會累積在體內產生副作用。(2)維他命 C 雖為水溶性，吃太多會經由尿液排出體外，但吃多了也會增加尿液酸鹼度，使尿液中的草酸排泄增加，造成腸胃不適，甚至引起結石。(3)心血管疾病患者常會服用單方維他命 E 來保護心臟，但劑量過高會產生猝氧化，反而無法保護心臟，建議最好不要服用。(4)吸菸的人在服用維他命時要小心謹慎，芬蘭的一項研究發現，吸菸者為消除體內自由基而服用高劑量的維他命 A 或 β-胡蘿蔔素，反而易罹患癌症。(5)許多癌症患者為預防癌症而服用高劑量抗氧化維他命，反會產生猝氧化，活化癌細胞。

林口長庚腎臟科臨床毒物主任林杰樑直言，國內很多衛生署認證的保健食品，雖有做毒理試驗，但僅針對急性期(6個月)毒性試驗，並未做長期慢性毒理試驗，保健食品是長期服用，誰能保證這些產品是否跟其他藥物不會產生交互作用？如前陣子頗受民衆青睞的紅麴為例，國外已有研究證實，長期服用紅麴會跟 statin 類藥物產生交互作用，對肝、腎造成不可逆的傷害。而保肝產品也在國內賣得嚇嚇叫，肝臟是人體最大的解毒工廠，吃太多保健食品會讓它負荷不了，反而無法解毒，而把毒素留在體內。

任何一種經由高科技萃取出來含高濃度的產品，如薑黃素、茄紅素...等，濃度都很難控制，雖然這些成份取自天然成分，但長期食用高濃度抗氧化物，是否會對身體產生反作用，這誰也無法保證。有研究發現，身體吃進過多的抗氧化產品，反而會造成過度氧化，對身體造成傷害。

亞東醫院藥劑部主任孫淑慧也認為，現代人把維他命視為萬靈丹，以為只要每天吞幾顆，就可以預防癌症及心血管疾病的發生。事實上，維他命跟所有的藥品一樣，能救人也能殺人。維他命有缺乏，才需要補充，以外食族為例，比較容易出現營養不均衡的情況，每天只要補充 1 顆綜合維他命即可。

孫淑慧說，保健食品與藥品會產生交互作用，民衆食用前最好請教專業人士，以阿斯匹林為例，它跟銀杏、人參屬同一類藥物，同時服用可能增加出血機會；美國國家衛生研究院的研究發現，大蒜、銀杏、人參、聖約翰草等，會改變肝酵素 P450，抑制藥物代謝，增強癌症放射線療法及化學療法的毒性。

以幾年前國內民衆視為仙丹的維他命 E、A 為例，芬蘭一項大型的研究發現，每天吃維他命 A、E 的人得到癌症、死於癌症的比率高出 18%。值得注意的是，他們發現現有吃維他命 E 的人得到心臟病、死於心臟病的比率比控制組高出 50%。

很多人也把抗氧化營養補充品視為仙丹，以為它能預防各種疾病的產生，事實上，用錯時機、方法，它也可能變成身體難以承受的負擔。馬偕醫院營養師趙強表示，任何一種維他命要在體內達到效果，必須有其他維他命一起配合，才能達到協同的作用，對抗體內的自由基。維他命在人體內的作用，好比士兵到戰場打仗一樣，必須靠集體作戰才能打贏。如果把人的身體比做一部引擎，維他命就像火星塞，身體需要量雖少，卻是維繫生命不可或缺的要素。

人體除了維他命 D 能由自行合成之外，其餘普遍存在於各種食物裡，照理說，只要均衡地攝取各類食物，就不用擔心匱乏。但由於維他命 B 群存在五穀雜糧及動物性食物裡，許多人會在每天早上吃 1 顆 B 群，以增加身體的能量。

國外有愈來愈多的研究證明，雖然抗氧化劑可以增強抵抗力，但尚無充分證據顯示這類補充品可以預防疾病；而且有愈來愈多的研究發現，大量攝取維他命的害處愈來愈多。美國癌症學會一篇報告也認為，癌症病患若在接受放射線和化學治療時服用大量的維他命 C，可能對體內的癌細胞產生保護作用而加重病情。

哈佛大學醫學院長達 10 年的研究發現，每日服用維他命 E 600 IU 的婦女，並不會減少罹患癌症與心血管疾病。丹麥研究也發現，抗氧化維他命(如 A、C、E 和硒)無助於減少腸胃道癌症，長期使用甚至會增加死亡率。尤其是 4 種合併使用時，死亡風險增加到 1 成以上。美國心臟學會提出忠告，想要利用抗氧化維他命來預防疾病，最好的來源還是每天吃 5 份、至少 400g 的蔬菜水果；若想額外補充維他命，每天只要吃 1 顆綜合維他命即可。

長庚技術學院營養學講師蕭千佑也認為，補充維他命要有正確觀念，就是先讓身體維持一個基礎量、一個平衡，有特殊需要時，再添加強調功能性的營養補充品。功能性維他命不需天天補充，身體發出警訊時再補充。如維他命 B，身體出現易疲勞、精神不濟時再補充，不然即使補充了，身體也不會吸收，只是多花錢而已。

維他命在不同時間吃，效果會不同。一般而言，綜合維他命最好在早餐後服用，因為鐵質要有維他命 C 才能輔助吸收；鈣質也需要在有胃酸分泌下，吸收率才會加強；現在很多綜合維他命中的維他命 B 群都會加倍劑量，如果睡前服用，恐怕會影響睡眠。水溶性維他命，如維他命 C，在酸性環境中，比較容易吸收，所以飯後吃，吸收的效果比較好，而且最低劑量分次吃，可以分 2 次在飯後吃。脂溶性維他命 A、D、E、K 等，必須在有油脂的情形下才能吸收，故飯後吃比空腹吃好。現在市售的健康食品大多是複方，民衆服用前最好看一下衛生署建議劑量，以免攝取過量維他命 A、D、E、K 恐有中毒的危險。(99.6/25 摘錄、整理自 99.6/18《時報周刊》1687)