



如何避開NG組合？ 吃對保健品效果不打折

文／藥劑部 藥師 詹凱雅

近年來，民眾健康意識抬頭，除了例行的藥物外，也會服用保健品來增強體能、補充營養素或預防疾病，自從COVID-19疫情爆發後，民眾關注自身健康狀態的程度更甚以往。據調查，近8成台灣人有食用保健品的習慣。

觀念一

保健品「吃對時間」相當重要

市售的保健品中，每款都具有不同的特性，可能內含多種成分（多合一），加上每個人的身體狀況不同，建議食用的時段也會有所差異，「吃對時間」顯得相當重要：

- ① 二型膠原蛋白、苦瓜胜肽、膳食纖維、鐵劑等，建議空腹服用，較不易受食物干擾。
- ② B群、葉酸、維生素C、葉黃素、蔓越莓、魚油等，則建議飯後攝取，食物中的油脂能促進吸收率。

- ③ 益生菌和鈣片則建議睡前吃，作用於夜間睡眠的自我修復過程，幫助改善腸胃道菌叢或維持骨骼、牙齒的生長。

觀念二

避免「一把藥品、保健品吞下肚」

除了服用時間、頻率，也須注意並非所有保健品都能併用，有些成分一起吃反而沒有效果，應避免「一把藥品、保健品吞下肚」，茲舉例如下：

① 鐵劑和茶葉、咖啡、牛奶

鐵為血液中紅血球的血紅素主要元素，

是造血的營養素之一、人體生成能量及運輸氧氣不可或缺的輔助因子，亦參與細胞能量代謝、免疫作用，服用鐵劑可以改善缺鐵性貧血。

乳製品含有鈣質，茶飲和咖啡含有多酚類，部分水果富含單寧酸，這些成分都是鐵質吸收的抑制因子，會與鐵產生化學反應。因此如要補充鐵劑，建議與茶類、可可、咖啡、石榴、葡萄、莓果、蔓越莓等食物及其萃取物分開吃。

另外，正在服用四環黴素（tetracycline）藥物的患者，也需避免同時給予鐵劑，服藥前3小時或後2小時，是食用鐵劑的較佳時刻。

② 葉黃素和β-胡蘿蔔素

兩者都屬於類胡蘿蔔素，在腸道中吸收的路徑相同，若同時吃，可能導致互相競爭吸收。研究發現，高劑量的β-胡蘿蔔素（>15毫克）可能會影響葉黃素的吸收，致使兩者的吸收率均降低，若保健品內含超過15毫克的β-胡蘿蔔素，建議兩者分開使用。

③ 鐵劑和鈣片

鐵劑和鈣片有拮抗作用，同時吃會互相競爭吸收，建議分開補充，並注意複方成分的保健品，若想補充鐵與鈣，建議餐前空腹時吃鐵劑，鈣片睡前吃，兩者應至少間隔2小時。

④ 魚油和鈣片

鈣屬於礦物質，和魚油一起服用，大量脂肪酸暴露於腸道鹼性環境中，可能會與鈣產生化學反應形成皂鈣，而降低吸收率，且有可能造成腸胃不適或便秘。

魚油是Omega-3多元不飽和脂肪酸的良好來源，主要分為EPA及DHA，具有極佳的抗

發炎及抗氧化效果，進而降低中風、心肌梗塞的風險，依需求不同，每日補充量約1000~3000毫克，而鈣質每日建議攝取量約800~1200毫克。如兩者皆須補充高劑量，建議隔開2小時服用。

⑤ 益生菌和茶葉、咖啡

咖啡、茶等飲品含有咖啡因，可能會讓活菌失去活性；此外，由於益生菌不耐高溫，35°C以上的水溫可能會將活菌殺死，因此也建議食用益生菌時搭配常溫水或冷水，才能確保益生菌發揮效果。

⑥ 魚油和膳食纖維

膳食纖維類保健品，如甲殼素、幾丁聚糖、洋車前子等通常建議單獨攝取。因為膳食纖維有吸附油脂的功能，若兩者一起吃會影響魚油的吸收率。可在餐前1小時吃膳食纖維，有助增加飽足感，促進腸道蠕動，而魚油則建議飯後攝取（尤其是晚飯之後，因脂肪合成多在夜間），藉由食物中的油脂吸附，幫助魚油吸收。

⑦ 鐵劑和膳食纖維

膳食纖維能結合二價與三價的陽離子，攝取過多會干擾鐵劑吸收。高纖類食品建議在飯前服用，可以增加飽足感、延緩飲食中糖分和油脂吸收。此時應將鐵劑放在餐後吃，亦有助於服用時腸胃不適感。

觀念三

以藥物治療為優先，保健品為輔

大部分的保健食品不易產生交互作用，上述例子僅是效果打折扣，不至於產生毒

性、危害身體。正在服藥者，應以藥物治療為優先，保健品為輔。此外，也有一些保健品同時服用具有加成作用，能提高個別營養成分在體內的利用率。

● 葡萄糖胺可與鈣片一起服用

葡萄糖胺能減緩關節疼痛發生，建議每日攝取量不超過1500毫克；鈣片則能促進人體鈣質的攝取、避免骨質疏鬆，進而維持關節的強度，成人每日建議攝取量為1000毫克。兩者皆與關節骨頭的保養有關，但在體內的作用機制不同，不會互相影響。

● Q10可搭配維他命E服用

「輔酶Q10」是位於細胞內粒腺體呼吸鏈上高度可移動的電子攜帶者，它負責催化粒腺體中能量體的磷酸還原作用，協助細胞產生能量，還能保護細胞膜，避免受到脂質過氧化（peroxidation）產生自由基的危害。

Q10與脂溶性維他命E都有很強的抗氧化效果，兩者之間並無已知的交互作用，同時服用甚至能增強抗氧化效果，例如保護心血管、延緩老化、改善頭痛、促進傷口癒合等。但需注意15歲以下兒童、懷孕或哺乳期間的婦女不宜食用Q10保健品，正在服用warfarin抗凝血劑的病患，兩者皆不宜，因過量的Q10與維他命E都會干擾凝血機制。

● 鐵劑和維他命A、B2、B6、C可以一起服用

鐵劑主要在小腸前段的十二指腸吸收，而空腸跟迴腸因為有鹼性胰液注入，鐵的溶解度降低，故較難吸收。有些維生素與鐵劑同服可增加補鐵效用：維他命C與B2利用化學結構上的結合，創造有利於鐵吸收的酸性環境，進而幫助轉化植物性食物中的非血紅素鐵，使其更易於被小腸細胞利用；維他命B6可提高骨髓對鐵的利用率，維他命A可改善人體對鐵的吸收與運送。

結語

現代人飲食常有過於精緻、營養不均衡的現象，利用保健品來補充缺乏的營養素是很好的選擇，但同時補充多樣保健品時，仍要留意服用的時間、先後順序、是否能同時服用，以及如何選配為優，如有疑問，服用前也可與醫師、藥師或營養師諮詢與討論。🙏

參考資料

- 台灣營養學會雜誌第48卷第1期
- 中國醫藥大學附設醫院衛教單張
- <https://health.tvbs.com.tw/nutrition/336689>
- <https://www.smilerx.com.tw/common-questions-about-fish-oil/>