

# 藥師教你挑保健品

## 單方複方、錠狀膠囊有差嗎？

文／藥劑部 藥師 吳昕儒

隨著健康意識的提升，保健食品已經成為許多人的生活必需品。舉凡綜合維生素、各類礦物質、魚油、益生菌等等，琳瑯滿目的產品常讓消費者眼花撩亂。然而，民眾常困擾於「該選擇單方還是複方？」以及「錠狀和膠囊到底有什麼差異？」

以下透過淺顯易懂的說明解答民眾常見的疑問，協助消費者挑選適合自己的保健品。

### 一 單方與複方

#### 1 單方保健品

所謂「單方」就是指產品僅含有一種主成分，例如單純的維生素D、純葉黃素或純魚油。

##### 優點

- 劑量單純，方便控制與調整。
- 適合已知缺乏特定營養素或有特定需求的族群。

- 發生副作用時，來源相對容易追溯。

##### 缺點

- 若同時需要補充多種營養素，就要服用多種產品，造成大把錠狀或膠囊同時吞服的不便。

#### 2 複方保健品

「複方」則是指將多種營養素結合在同一個保健品中，例如綜合維生素（含A、B群、C、D、E等）或將葉黃素加鋅、加玉米黃素的護眼產品。

##### 優點

- 攜帶方便，減少一次要服用多顆藥丸的困擾。
- 可以針對特定族群設計，如「孕婦綜合維他命」或「銀髮族關節配方」。
- 部分成分之間具有協同作用，搭配服用能提升吸收效果與成效。

**缺點**

- 各項劑量固定，較難根據個人的需求調整。
- 如果對其中一種成分不耐受或過敏，將導致整個產品無法使用。

**3 如何選擇單方或複方？**

- 若已知身體缺乏特定的營養素，建議以單方補充為主。例如抽血檢查時發現缺少鐵質，可直接補充鐵劑。
- 如果目的是保持日常健康狀態，則可以選擇複方產品，例如綜合維他命，提供多種營養的全面性補充。
- 對於有特殊需求的情況，建議諮詢專業人員，可根據自身狀況調整，將單方和複方搭配使用，設計適合自己的補充方式。

**二 錠狀與膠囊****1 錠狀 (Tablet)**

錠劑是將粉末壓縮成型，常見於維生素C、鈣片。

**優點**

- 成本較低，價格相對親民。
- 穩定性佳，不容易因受潮而變質。
- 體積小，攜帶方便。

**缺點**

- 部分錠劑較大，容易造成吞嚥困難。
- 製作過程可能需要添加較多的賦形劑、黏合劑。

**2 膠囊 (Capsule)**

分為硬膠囊與軟膠囊。硬膠囊通常用來包裹粉末狀成分，如益生菌；而軟膠囊則較常用於含油類產品，如魚油和月見草油。

**優點**

- 外層滑順，較容易吞服。
- 適合保存油性成分或需要防止光氧化的物質。
- 有效減少苦味及氣味不佳的問題。

**缺點**

- 成本較高，價格略貴。
- 軟膠囊對熱較為敏感，容易受熱變形。
- 產品可能含有動物明膠，素食主義者較難接受。

**3 如何挑選錠劑或膠囊？**

- 若擔心吞服困難，可優先考慮膠囊。
- 若考量價格，錠劑通常較為適合。
- 若需補充油性營養成分，建議選擇軟膠囊，例如魚油。

**三 選購保健品之建議****1 確認成分與劑量**

保健品的用量並非越多越好，過量可能帶來不必要的副作用。舉例來說，脂溶性維生素如維生素A、D、E、K過量時，容易在體內累積導致中毒，因此須特別留意。

**2 注意認證與來源**

挑選保健品時，建議選擇通過GMP（良好製造規範）、SNQ（台灣健康標章）或美國USP認證的產品，並優先考慮標籤完整且來源明確的大品牌，保障品質和安全。

**3 評估個人需求**

不同族群對營養補充品的需求各不相同。例如：

- 上班族：可注重B群及葉黃素的補充。
- 銀髮族：主要考慮關節保養（葡萄糖胺）及心血管健康（魚油）。

- 孕婦：增加葉酸及鐵劑的攝入。

#### 四 常見迷思破解

##### ① 保健品能取代均衡飲食嗎？

並不能。保健品的作用僅限於補充不足，健康的基礎仍然建立於均衡飲食和規律作息之上。

##### ② 一次攝取許多種類是否更有效？

過量補充不但無益，還可能加重肝臟和腎臟的負擔。例如同時服用多種含維生素A的產品，容易導致攝取過量。

##### ③ 天然來源一定比較好嗎？

雖然天然來源給人較安心的感覺，但仍需留意萃取方式、劑量及純度，避免盲目追求「天然」。



#### 五 藥師建議與用藥安全提醒

##### ① 檢視生活型態

若飲食均衡，保健品僅作輔助；若飲食失衡，應先從改善飲食做起。

##### ② 有慢性病或正在服藥者

務必諮詢醫師或藥師，以防交互作用。例如魚油可能增加出血風險，因此服用抗凝血藥物者需特別謹慎。

##### ③ 警惕廣告誇大

廣告所宣稱的效果常有言過其實之嫌，挑選時應以科學證據作為依據，勿被誇大之詞所迷惑。

##### ④ 定期調整與評估

不需長期固定服用某一種保健品，應依需求進行適當調整。

#### 結語

挑選保健品就像選擇衣服，價格、品牌名氣並非重點，關鍵在於是否適合自己。單方與複方、錠狀和膠囊各有優缺點，重在了解自身需求，並根據專業人員的建議選擇安全且合適的產品。保健品的本質為輔助，而健康生活的基石始終是均衡飲食、規律運動和充足睡眠。🌱

#### 參考資料來源 |

1. 衛生福利部食品藥物管理署 (TFDA)：《食品中維生素與礦物質攝取參考量與標示規定》，2024年。  
<https://www.fda.gov.tw>
2. 衛生福利部國民健康署：《營養素每日建議攝取量 (DRIs)》，2023年修訂。  
<https://www.hpa.gov.tw>
3. 美國國家衛生研究院 (NIH) Office of Dietary Supplements： “Dietary Supplements: What You Need to Know.” Updated 2023.  
<https://ods.od.nih.gov>
4. U.S. Food and Drug Administration (FDA)： “Tips for Dietary Supplement Users.” 2024.  
<https://www.fda.gov/food/dietary-supplements>