

# 瘋傳言 正解版

整理／編輯小組

您是不是經常接觸到網路、媒體的各種食安知識？  
身為患者或家有長者，想必更常關注一些健康、醫藥訊息？  
但是，您知道這些被「瘋傳」的訊息都正確嗎？

「瘋傳言・正解版」請醫師為您關注這些傳聞，提供醫師正解。

## 瘋傳1. Zandopa有神經保護作用，能延後開關現象？

正

最近巴金森病友之間盛傳一種產品「Zandopa」，認為它能治療巴金森症狀，還具有神經保護作用，能延後開關現象。事實上Zandopa並非健康食品，而是藥品，其有效成分也是左多巴，跟醫師常開的處方藥「心寧美」、「美道普」一樣。值得注意的是，此藥尚未經過台灣衛福部食品藥物管理署認證，其安全性與療效都還不清楚。至於有病友服用後出現

不適症狀，究竟是劑量不對或是其他原因所致，因為並非醫師處方，無從查證。

Zandopa的主要成分萃取自印度的草藥「藜豆」（*mucuna pruriens*），這種植物的種子確實含有左多巴，但是跟某些中草藥一樣，萃取的過程若不正確，可能產生毒性。因此，在經過衛福部食藥署認證之前，建議病友不要貿然服用；認證後，也要經過醫師處方才能確保藥效與安全。

## 瘋傳2. 吃藥不一定配開水，喝個飲料吞下肚也可以？

正

服藥時配開水的用意，在於用開水幫助藥物順利通過食道，到達胃部。若是喝水不夠，藥劑可能卡在食道，造成化學灼傷。那麼，手邊正好沒水，用飲料代替行嗎？這有不確定的風險（如右表）。因為飲料中的成分可能與藥物產生交互作用，輕則影響藥效、嚴重者甚至會對身體造成傷害。因此，吃藥配溫開水是最安全的方式，而且最好一小口一小口，分次少量吞服。

### 吃藥配飲料的風險

| 茶類        | 多半含有單寧酸及茶鹼，會影響藥物吸收。                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 咖啡、可樂、巧克力 | 咖啡因會與多種藥品產生交互作用，可能導致藥效降低或增強，或是增加副作用的風險。                                      |
| 牛奶        | 可能中和藥效，使藥效不如預期。                                                              |
| 果汁        | 影響藥物代謝。                                                                      |
| 豆漿        | 某些藥品的成分會與豆漿中的鈣、鎂、鐵等元素結合，形成不溶性鹽類，導致吸收不良、影響藥效；與腸衣錠併服時，還可能導致腸衣錠溶解及作用的位置偏差而影響藥效。 |

### 瘋傳3. 歐美日超夯～椰子油防失智？

正

椰子油及棕櫚油因為含有極高的飽和脂肪酸，容易升高膽固醇，增加心血管疾病的風險，一直被列為有害健康的禁忌油品。不料近年來，椰子油卻搖身一變成為護腦聖品，主要是因為美國一位醫師讓丈夫食用椰子油而改善了失智症狀，在失智病友圈引發高度關注，其後媒體、油品業者推波助瀾，便形成了「椰子油防失智」的傳聞。

椰子油因含有中鏈脂肪酸，比一般食用油脂的長鏈脂肪酸容易代謝成「酮」，能快速供給腦細胞能量，進而達到活化腦細胞的效果；但是其效果來得快去得也快，如果要達到經常性的療效，每天要攝取的份量恐怕會導致其他風險，例如：心血管疾病、肝臟的

代謝負擔等。而且成功案例目前僅限於少數人，未經大規模實驗證實，建議病友還是保守觀之，少量食用即可，不要因為寄望太高而長期大量服用，結果恐怕得不償失。



### 瘋傳4. 柿子跟螃蟹不能一起吃？沒有科學依據？

正

老人家深信農民曆，對封底的「食物相剋圖」也都嚴格遵守；這常讓年輕人嗤之以鼻。但其實有些還真是老阿嬤的經驗談呢。例如「柿子與螃蟹」同吃是大忌，是有科學依據的；這樣吃雖不至於「產生劇毒」，但確實會造成腸胃不適。因為柿子富含的單寧酸會與螃蟹豐富的蛋白質凝結成塊，讓腸胃吸收不良，甚至出現絞痛。

近來網路瘋傳「柿子與優酪乳（乳酸菌）一起吃會產生劇毒」，也是相同原理，只是腸胃不適被誇大誤傳為「食物中毒」罷了。其實，凡含有大量丹寧酸的食物，如：柿子、葡萄、番石榴、山楂、茶類，都不適合與富含蛋白質的食物一起吃，並不限於螃蟹；舉凡海鮮、雞蛋、乳製品、豆製品，若同時與高單寧酸的食物一起吃，都可能導致腸胃不適，吃的時候最好時間錯開或少吃一點，以減輕腸胃負擔。