

瘋傳言 正解版



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。

整理／編輯小組

Q1. 聽說多吃竹筍可以改善便秘，是真的嗎？

父親罹患巴金森病多年了，最近出現便秘現象。醫生說要多攝取纖維質，正好他喜歡吃竹筍，因此幾乎天天吃，但是情況改善有限，請問我應該限制他吃嗎？

A1. 許多巴金森病友有便秘的困擾，但造成便秘的因素很多，因此改善的方法也不一樣。例如：水喝得太少，就應該多喝水；纖維質不夠，應多吃蔬果；腸胃蠕動無力、缺乏運動，或心理壓力等，也都有可能造成便秘，需要不同的解決方案。

竹筍含豐富纖維質，確實可促進腸道蠕動；但如果水分補充不足，仍無法解決問題。例如有些人想補充纖維質，把蔬果汁打得很濃稠，卻沒有注意多喝水，反而造成過量纖維質堆積於腸道。因此，補充纖維質的同時，也要記得多喝水，才能達到「順暢」效果。對於腸道蠕動較無力的老人家，可透過腹部按摩幫助他。此外，規律運動、正常作息、放鬆心情，對於緩解便秘也很有幫助。

Q2. 魚油真的能延緩腦部老化嗎？

家裡長輩受電視廣告影響，購買魚油天天很認真地吃，深信這樣可以護腦。究竟魚油的功效是不是被誇大了？老人家可以長期攝取這麼多油嗎？一天吃多少才是安全的？

A2. 魚油富含 EPA 和 DHA 這兩種 omega-3 脂肪酸，被認為可預防失智症，但相關研究結果仍具爭議，現階段尚無直接證據證實魚油對認知功能的改善有益處，而究竟是單獨作用或需要配合其他因素，目前為止仍屬未知。

根據眾多文獻研究指出，EPA 和 DHA 能夠有效降低血中三酸甘油酯含量，進而減少心血管疾病發生的機率。因此有相當多的食品選擇添加魚油做為保健成分。不過，大量攝取魚油可能增加自發性出血的風險。食藥署於 2020 年 12 月 18 日公告訂定食品原料魚油的使用限制，放寬特定疾病配方食品魚油原料的每日食用量，以 EPA 及 DHA 的總量合計，安全量為每日 5 公克以下。

Q3. 吃藥前先吃胃藥就比較不傷胃嗎？

家人因慢性病需長期服藥，因此只要是胃部不適，都認為是吃藥傷胃。後來乾脆每次吃藥前就先吃一顆胃藥來「保護胃壁」，這樣做是正確的嗎？

A3. 胃內的酸鹼值若為 pH3-4，會出現上腹灼熱的不適感，此時，吃一點少量的食物，就是最好的類制酸劑，例如調味單純的蘇打餅乾就很適合。一般「胃藥」也就是一種「制酸劑」，成分主要是鎂、鋁或鈣的鹼性化合物，用來中和胃酸，緩解或預防因胃酸過多引起的心灼感、胃脹氣、胃酸消化不良等症狀。

人們普遍認為「吃藥傷胃」，所以吃藥時喜歡搭配胃藥，就醫開藥時甚至要求醫生加開胃藥。其實多數的藥物並不需要配胃藥吃，有些若搭配制酸劑反而可能影響藥效，對身體也會產生不良影響。因此，是否搭配胃藥服藥，建議可與醫師討論。

Q4. 為什麼貯存的水超過三天就不能食用？

之前鬧水荒時家裡有貯存兩大桶水，但因為很快就正常供水，就忘記那兩桶了。最近想拿來使用，新聞卻說不能用，為什麼？

A4. 自來水公司提醒大家，自來水也有保存期限。因為自來水都有含氯消毒，放置超過三天後，水中的含氯餘量消退，便缺少殺菌效果，可能會開始孳生細菌、黴菌。因此建議民眾，這些放置超過三天的自來水盡量避免食用，可用於清潔打掃、洗澡、澆花、沖馬桶。