

# 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. 電視廣告的健康食品真能「保護神經」？

媽媽最近常抱怨年紀大了記憶力不好、視力差，認為一定是神經退化需要保養；電視上很多使用者見證的藥品讓她非常心動。請問那些真的有這麼神奇的功效嗎？

**A1.** 許多保健食品尚未經過大型臨床試驗，也缺乏長期追蹤評估是否有副作用，也許只經過簡單的動物實驗就刊登廣告大肆宣稱療效，卻對人體臨床實驗隻字未提或閃爍其詞，經常誤導消費者，特別是保養心切的長輩們。食藥署對「健康食品」的規範是：必須經過安全性、功效性評估試驗，經過核准才能上市；商品必須標示「健康食品」字樣及小綠人標章、許可證字號，否則只能當作一般食品販售。消費者千萬不要誤信廣告，輕則傷荷包，重則傷身體。

此外，年長者或多或少有些慢性病，如：糖尿病、高血壓、腎臟病等，任意補充健康食品有可能與目前服用的其他藥物衝突，萬一產生交互作用，反而傷身甚至影響肝腎功能。建議與醫師討論，衡量自身健康狀況才能安心服用。

## Q2. 吃椰子油對巴金森有幫助嗎？

阿公罹患巴金森後非常認真研究，常接收病友經驗談。有一個病友說她吃椰子油很有幫助，也能延緩失智。阿公從此天天吃椰子油，老人家吃這麼多油真的沒關係嗎？

**A2.** 近來網路上有許多文章推崇椰子油的效果，其中最讓人動心的就是宣稱能延緩失智。這些不排除是廠商置入性行銷，誤導民眾爭相購買嘗試，市面上甚至出現供不應求的熱銷現象。但是，目前尚未有充分的科學研究證實椰子油能改善老年失智。

如果未經醫師指示、擅自將椰子油視為預防、改善老年失智的療法而大量食用，反而可能造成膽固醇升高、提高引發心血管疾病的風險、造成肝臟過大負擔。尤其是糖尿病患者、肥胖者，更要注意勿隨意食用大量椰子油。

### Q3. 為什麼心情不好時，顫抖也比較明顯？

最近發現，患有巴金森的父親只要情緒不佳，顫抖的症狀會變得更明顯，為什麼？

A3. 巴金森的致病機轉跟多巴胺神經細胞退化有關，病患不只會出現動作障礙症狀，腦部其他功能也會受到影響，引起異常的精神表現，例如：憂鬱或焦慮。巴金森病友的顫抖症狀一般也都會有波動的現象；在情緒緊張、憂鬱、焦慮或是生氣的時候，會明顯變得較劇烈。其實即使一般人也會有所謂的「生理性顫抖」，會因為情緒變化而產生；同理，巴金森病友的顫抖症狀也會受情緒而起伏。

### Q4. 聽說補充血清素對巴金森有益？

之前有一篇研究指出，巴金森患者腦部的血清素含量過低，那如果我直接補充血清素，是不是對巴金森病有幫助呢？

A4. 5-HTP 是血清素的前體，在 L- 氨基酸脫羧酶的催化下，會與磷酸吡哆醛（維他命 B6）反應轉化為血清素。通常血液中的血清素過低，並不是原料缺乏，而是轉化 5-HTP 的相關酵素與過程出了問題。所以，多補充原料，不見得能有顯著療效。市面上的酪胺酸、5-HTP 營養補充品只能算是保健食品而不是藥物，因為將 5-HTP 補充進人體，並不能保證被轉化為多巴胺、血清素。事實上，假設形成血清素的酵素和功能都正常，口服 5-HTP 後，也大約只有三分之一到二分之一可以真正到腦部轉化為血清素。所以，直接補充血清素是沒有具體效果的。

### Q5. 益生菌都一樣，只是包裝品牌不同？

聽說吃益生菌可以改善巴金森，是真的嗎？市面上益生菌產品琳瑯滿目，聽說一樣都是菌，只是品牌不同，那麼是不是隨機選購，有吃就好？

A5. 近幾年科學家發現腦部的神經退化問題跟腸道的微生物、腸道菌叢有關；並將此關聯稱為「腸—腦軸線」（gut-brain axis）。例如：巴金森病的患者腸道中的菌叢組成確實跟健康人不同。同時，也發現幾種「精神益生菌」（psychobiotic）可以改變情緒、調控腦神經；透過補充正確的益生菌，可望幫助腦部退化者改善病情。一篇發表於國際期刊《營養前線》（Frontiers in Nutrition）的研究指出，服用巴金森病藥物時若能同時配合補充益生菌，也能改善患者的症狀。但是市售益生菌該如何選擇呢？專家建議可以看以下四點：

1. 菌數要充足，至少要有 100 億以上。
2. 菌株來源、菌株名稱、生產方式要標示清楚。
3. 避免選擇添加甜味劑或香料的產品。
4. 根據自身需求選購，例如腸胃保健與調整過敏需要的菌種不同。巴金森患者若想補充益生菌，建議先與醫師討論，了解是否有需要。