

這些保健品，到底有沒有用？

內分泌新陳代謝科常見保健品說明 | 高醫內分泌新陳代謝內科 盧子文醫師

先講結論：保健品是「食品」，不是藥，不能取代醫師開的藥。我們把常被問到的幾項，依照目前最好的研究整理：**有證據** 證據支持、**證據有限** 效果小或研究不一致、**證據不支持** 大型研究顯示沒效。

蔓越莓 **有證據（特定族群）**

用途：預防泌尿道感染再發，**不能治療**已經發生的感染。

研究：2023 年 Cochrane 整合 50 個研究 (8,857 人)，整體泌尿道感染風險降低約 3 成。效果較明顯的是**反覆感染的女性、兒童、做過泌尿道處置的人**；對住在機構的長輩、孕婦、膀胱排空有困難的人，幾乎沒有幫助。

- 糖尿病友選無糖產品，買之前看營養標示上的糖含量
- 吃 warfarin（可化凝）的人不要大量喝，開始或停止前告訴醫師

甘露糖（D-mannose） **證據不支持**

用途：號稱預防泌尿道感染再發。

研究：早期小型研究看起來有效，但 2024 年英國的大型隨機試驗（598 位反覆感染的女性，每天 2 g、追蹤半年）顯示：甘露糖組 51.0% 再感染，安慰劑組 55.7%，**兩組沒有差別**。

- 已經在吃、覺得有幫助，不需要急著停，但不要因此延誤就醫
- 排尿疼痛、發燒、腰痛 → 要看醫生，不能只靠保健品

魚油（Omega-3） **證據有限**

先分清楚：醫師開的**處方魚油**（如院內脂妙清 Omacor，自費）用來治療三酸甘油酯過高；市售**保健品魚油**含量不一，不能互相取代。

研究：一般劑量（每天 1 g）預防心血管疾病沒有效（VITAL 2019）；高劑量 EPA+DHA 也沒有效（STRENGTH 2020）；只有高劑量純 EPA 處方藥在特定高風險病人有效（REDUCE-IT 2019）。

- 魚油會增加**心房顫動**的風險，劑量越高越明顯（每天超過 1 g 時約增加 5 成）
- 吃抗凝血劑、抗血小板藥的人，高劑量魚油可能增加出血，請先問醫師（一般劑量 1 g 的大型研究沒有看到出血增加）

基力加（Sarcojoint） **證據有限**

成分（每包）：白胺酸 1 g、精胺酸 1.5 g、維生素 D3 300 IU、葡萄糖胺 700 mg、軟骨素 400 mg、鈣 300 mg。

研究：台灣 2022 年隨機試驗（50 歲以上，**每天 2 包 + 規律阻力運動 12 週**）：維生素 D 上升、體脂下降；但**四肢肌肉量、握力、起立坐下測試和對照組沒有差別**，只有 32 人的 MRI 次群組大腿截面積增加。

- **一定要搭配運動**，只吃不動效果有限
- 含蝦蟹來源和乳糖：甲殼類過敏、乳糖不耐的人不適合
- 用常溫水沖泡，不要用熱水

可立清（L-精胺酸） **證據有限**

成分：每包 L-精胺酸 5,000 mg。食藥署健康食品認證（衛署健食字第 A00077 號），功效是調節血脂，「有助於增加 HDL（好的膽固醇）」。

研究：只有廠商送審的研究，沒有查到獨立的大型試驗；和基力加併用做傷口修復，也沒有查到人體研究。

- **剛發生心肌梗塞的人不要用**：研究發現心肌梗塞後吃精胺酸，6 個月死亡 8.6% 對 0%，試驗提前喊停（基力加每包也含 1.5 g 精胺酸）
- 含阿斯巴甜：苯酮尿症不宜；孕婦、哺乳先問醫師
- 不含紅麴，不會和降血脂藥 statin 重複

愛沛元氣素（L-麩醯胺酸） **證據有限**

用途：病後補養、增強體力。

研究：小型研究整合起來，發炎指數、住院天數有改善；但大型試驗結果不支持：**嚴重燒傷病人**吃了沒有幫助（2022），**加護病房多重器官衰竭**的病人補充後死亡率反而偏高（2013）。

- 一般病後補養可以，但**重症住院中不要自行加**，交給醫療團隊決定
- 有慢性病或正在住院的人，先問醫師

⚠ 這些組合要特別小心（高醫藥品資料庫標註）

正在吃的藥	要小心的保健品 / 食物	可能發生
Warfarin（可化凝）	蔓越莓、石榴（重要）；人參、大蒜	INR 不穩、出血或藥效變差 → 開始或停止前告訴醫師，回診驗 INR
降血糖藥、胰島素	人參製品	低血糖（發抖、冒冷汗、心悸）

我們建議：保健品帶來給醫師看，寫進用藥清單；同一種成分不要重複買好幾罐；手術、做檢查前要告知。

參考：Williams G, et al. Cochrane Database Syst Rev 2023;11:CD001321（蔓越莓）；Hayward G, et al. JAMA Intern Med 2024;184:619–28（甘露糖）；Manson JE, et al. NEJM 2019;380:23–32（VITAL）；Nicholls SJ, et al. JAMA 2020;324:2268–80（STRENGTH）；Bhatt DL, et al. NEJM 2019;380:11–22（REDUCE-IT）；Gencer B, et al. Circulation 2021;144:1981–90（魚油與心房顫動）；Peng LN, et al. Exp Gerontol 2022;157:111644（基力加）；Schulman SP, et al. JAMA 2006;295:58–64（精胺酸與心肌梗塞）；食藥署健康食品資料（可立清）；Heyland D, et al. NEJM 2013;368:1489–97（REDOXS）；Heyland DK, et al. NEJM 2022;387:1001–10（燒傷）；Arribas-López E, et al. Nutrients 2021;13:2498（麩醯胺酸與傷口）；高醫藥品資料庫食物交互作用（Micromedex）。 製作日期：2026–10–12