



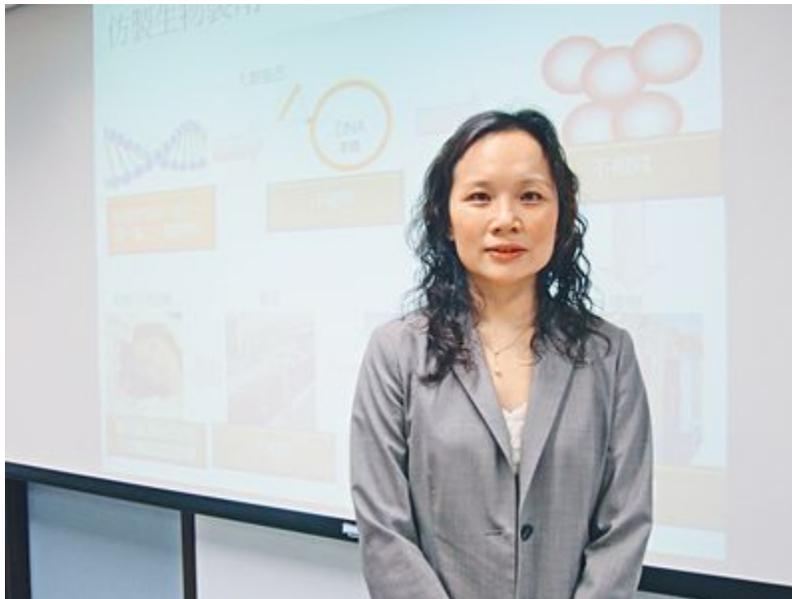
新聞



藥學專家籲 嚴守補充劑用法

星島日報

12月7日週一上午6:30



假期想睇醫生？

Sponsored 衛生署



(綜合報道)(星島日報報道)近年服用補充劑風氣大盛，消費者每日都接收不同產品的宣傳訊息，加上網上購買愈見盛行，當中會否存在一定風險？今日請來藥劑學者，講解應用和選購時須慎察的要項。

文：黃日新 部分圖片：星島圖片庫

網上銷售缺乏監管

香港中文大學藥劑學院副教授李詠恩（左圖）表示營養補充劑的應用，傳統大多給長者、長期病患者或身體虛弱人士，以彌補不足。一般健康人士從日常均衡飲食中已可攝取足夠營養素，故不建議服食。針對某些健康問題，醫生有時也會處方某類高劑量維他命，例如維他命B或B雜，以改善一些神經系統問題，作為傳統治療以外的輔助品。

李詠恩特別強調，在網上購買營養補充品，存在較大風險，原因是現時港府對網上銷售營養補充品缺乏監管，因此產品的原材料、生產過程、質量和衛生狀況等，均未有足夠監察，故較易買到劣質或偽冒產品。

高劑量小心反效果

李詠恩表示，醫學界對服用及選擇傳統或新一代營養補充品，一直沒太多指引，但她個人認為，以使用者健康角度為大前提，應留意以下要項：

1. 惠顧具信譽店鋪：撇除便利或售價考慮，從安全角度出發，惠顧藥店優於網上認購，並應選擇具信譽及有藥劑師駐場的藥房，以便諮詢藥劑師意見，了解產品是否合用。

2. 誤選配方損健康：營養補充劑即使名稱相近甚至一樣，其組合成分也可有別。因此如未經了解便服食，極易出現服用過量問題。例如服用過多脂溶性維他命A、D、E、K會增加肝臟負擔，因脂溶性維他命不易排出體外，易積聚於肝臟並損害其機能，服用過高劑量鐵質補充劑，會有損某些抗生素的療效等。

3. 切忌自製藥單：建議但凡有定期服食處方藥物、非處方藥物、營養補充劑的市民。應綜合所有服用中的藥物，定期向醫生或藥劑師諮詢是否合適，或在選用新的營養補充品和藥物時，先向醫生或藥劑師出示藥單，聽取專業意見，以防服用過量或「撞藥」。

4. 善用諮詢平台：即使不方便向醫生或藥劑師查詢，現時香港中文大學提供的網上藥物諮詢平台（www.ampoule.org.hk），可讓大眾隨時瀏覽及輸入藥名或成分，查詢功效和相關資訊。此外，也可將拍攝的產品包裝、名稱或成分圖表上傳，平台會有專人於二十四小時內回覆。

5. 留意政府公告：現時衛生署轄下的藥物辦公室（www.drugoffice.gov.hk）有一項服務，市民只要上網登記，即可不定時接收到最新藥物、營養補充品相關資訊。由普通的藥物常識，以至某些藥物含不良成分需要下架等消息，都可即時接獲通知。

慎服分量指標

常見種類 成人每日攝取量 過量後遺症

維他命A 3,000微克 頭痛、肝臟與脾臟腫大、骨骼及關節疼痛，以及食欲不振和腸胃不適等；孕婦若攝取過量易產畸胎。

維他命D 50微克 導致過量吸收鈣質，鈣質積聚腎臟、心臟及血管，並引發高血鈣症。

維他命E 1,000毫克 易抑制維他命K，延長血液凝固時間。

維他命C 2,000毫克 產生胃部發炎、腸胃不適如腹瀉，以及易患腎結石。

維他命B6 80毫克 傷害神經令手腳麻痺，以致手腳失去部分知覺。

葉酸 1,000微克 毒性極低，較少有明顯副作用。

鈣 2,500毫克 增患腎結石機率，導致血鈣上升及降低腎功能。

磷 4,000毫克 造成鈣吸收不良、低血鈣症、骨質流失。

鎂 700毫克 惡心、抑鬱、肌肉麻痺、心臟和呼吸衰竭。

鐵 40毫克 體重下降，關節及腹部疼痛、肝腫大及硬化等。

鋅 35毫克 腹瀉、痙攣，並會降低銅、鐵吸收量。

碘 1,000微克 容易發生甲狀腺病變、代謝失調。

硒 400微克 惡心、嘔吐、指甲變形、毛髮脫落、肝臟疾病等。

不宜自行釐定

李詠恩指出，雖然現時市民可隨時買到大部分營養補充劑，但不建議大家在無指導下，隨便自行服用。任何藥品服用過量均有風險，營養補充劑亦不例外，必須在專業人士指導下才服用。

其實除非因疾病或特殊原因而未能攝取足夠營養素，否則均建議透過均衡及多元化飲食攝取營養。以最普遍的鈣質為例，從食物中攝取、消化和吸收，令鈣質穩定平均地分布身體所需部位，實遠較單靠服用鈣片安全得多。

●維他命C及鈣片可謂最普及的營養補充劑，但如忽略用量，隨時可引致腎結石。



新聞



 成為第一個留言的人

相關內容

粵公安函港警 證呂波等三人被查

星島日報

滙豐英國2.8萬員工有薪加

星島日報

強積金見紅 人均蝕9700元

星島日報

長和為購O2「賣大包」

星島日報

搬起石頭打自己腳

星島日報

更多文章

亞視發言人指仍未有出糧最新消息

香港電台-港聞 23 分鐘前

【時事全方位】退保諮詢如何凝聚共識(四)

now.com 新聞 24 分鐘前

歐洲議會要求中國釋放銅鑼灣書店人員

商業電台 32 分鐘前

鉛水聆訊委員會主席斥水署前高官思想狹窄

香港電台-港聞 33 分鐘前

[補習天王張欣欣追薪提和解 遭前僱主拒絕](#)

星島日報 33 分鐘前

新聞



最多人瀏覽分享

[「印度矽谷」暴徒燒車 女生被脫光遊街](#)

星島日報

[觀音兵「服役」十年 網民笑無得救](#)

晴報

[差估署：累跌6.8%全年升幅近蒸發 樓價連挫三月 細價樓跌得最痛](#)

星島日報

[除夕氣溫降至8度 高地或有結霜](#)

星島日報

[教局諮詢中小學生學簡體字](#)

晴報