

蟹殼素能 吸脂減肥？

口唐海誼
香港執業藥劑師

蟹殼素

殼素(Chitosan)是一種提煉自深海甲殼類動物護膜中的天然產品，它是一種天然的生化聚合物(Biopolymer)和多糖(Polysaccharide)。一個蟹殼素的大分子由許多氨基葡萄糖的細小分子組成，故此蟹殼素也可以被生物分解，並不會造成環境污染。

證實能減輕體重

由於蟹殼素具備特有化學性質，所以近年來，它吸引了許多研究人員的注意。在很多體外實驗中，研究人員證明了蟹殼素具阻止脂肪吸收的功效，並在動物實驗中進一步證明了它具有減輕體重的功用。

至於臨床研究方面，蟹殼素也被廣泛研究，其中一項在意大利舉行的大型研究指出，蟹殼素加上低熱量餐單，比只採用低熱量餐單能在兩年內有效降低體重3.28公斤(約7.2磅)。雖然也有人質疑其統計技巧，但總括而言，這個大型研究仍甚具說服力，證明蟹殼素確有減輕體重的功效。另外，其他研究也指出蟹殼素十分安全，沒有任何嚴重副作用。

坊間宣傳有誇大之嫌

筆者認為蟹殼素是有減輕體重的作用，而且它的安全性也被廣泛肯定，所以當有病人向筆者查詢蟹殼素是否可靠時，筆者也不持否定態度。

但筆者想指出，蟹殼素的功效因人而異，肯定的是「減磅」程度一定不會如坊間宣傳那樣多(如1個月內減10至20磅)，如果一種減肥產品宣稱並確實有這樣的功效，筆者非常懷疑該產品可能已滲進一些需經醫生處方的「違禁」藥品，如甲狀腺素或安非他命類等的藥品，後果可能非常嚴重。

老生常談很多時候是對的，「多運動，飲食均衡」可說是體態健美的金科玉律，比起那些「神奇減肥方法」來得腳踏實地。 ●

