

中央肥胖！ 保健品 可當減肥藥？

身為藥劑專業人員，往往會被市民大眾問及上述問題，並要求推介產品，相信不少其他醫療人員均有同感。年輕的詢問者往往只關心能減輕體重的磅數，而45-64歲的Baby Boomer除了減磅數字以外，也想了解其所帶來的影響。正所謂「閑話休講，快入正題」，筆者不再在此細述「何謂中央肥胖」、「運動及健康飲食的重要」，而直接進入現時最流行的保健品好了。

減重保健品是否有效？

市面上有五花八門的減肥保健產品，部分聲稱有減肥功能，強調不用改變飲食習慣，照樣大吃大喝，卻依舊能保持窈窕身材。甚至有許多健康叢書，述說它的神奇故事，幾乎成為無所不能的神奇仙丹，究竟是否像他們所說般神奇？

作為一個消費者應如何選擇？

蟹殼素 (Chitosan)

作用原理

蟹殼素主要是由甲殼動物中提煉出來的聚合物，被報道可以在胃腸道中沉澱脂肪酸，以減少脂質於腸胃道的吸收。

作者短評

有一綜合分析指出蟹殼素比起安慰劑可以減輕約3.3kg的體重，但是這些研究大多在實驗設計上或研究資料有瑕疵，結果並不能完全信賴。後來有其他設計良好並嚴謹的隨機雙盲對照人體實驗卻顯示，在二十四週的實驗過後，服用蟹殼素和安慰劑對於BMI和體重減輕的效果其實並沒有差別。另外也沒有發現服用蟹殼素有增加糞便脂肪排出量的效果。總之，目前可獲得的證據認為蟹殼素雖然是安全的，惟其排脂減重的效果則仍存疑問。

水溶性纖維，包括：

**Methylcellulose (甲基纖維素) 和
Psyllium Husk (洋車前草種子)**

作用原理

含有膳食纖維，增加飽肚感覺。

作者短評

含有豐富的膳食纖維，以往用來治療便秘問題。有研究指出洋車前子雖然可以改善一百二十五位糖尿病合併體重過重患者的血糖及血脂，在體重方面跟對照組相比卻沒有太大差異。基本上這類健康食品沒有明顯的副作用，但是一次服用太多也會引起腸胃氣脹，服用時需要配合大量水分補充。

鉻元素 (Chromium)

作用原理

鉻在人體內與碳水化合物和脂肪代謝有關，也可能經由此機轉影響體重與身體組成。

作者短評

鉻屬於微量元素，人體需要的要求不是很高。因為缺乏設計良好的大型研究，其減重的效果與長期使用的安全性至今還沒有定論。惟每天服用高劑量的鉻（超過1000mcg/day）可能會造成橫紋肌溶解以及腎衰竭。

藤黃果精華 (Garcinia Cambogia)

作用原理

藤黃果可以萃取出氫氧化檸檬酸 (Hydroxycitric Acid, HCA)。HCA被認為可以抑制粒線體的酶，導致Acetyl Coenzyme A減少，進而使脂肪合成下降。

作者短評

一個為期十二個星期的研究，發現八十九位平均BMI值為28.6kg/m²的體重過重女性每天攝取750mg的HCA可以減輕1.3kg的體重。但另一個研究顯示，一百三十五位平均BMI值為31.2kg/m²的男性，每天攝取1500mg的HCA，卻也沒有得到體重減輕及BMI下降的結果。HCA沒有明顯的副作用，但是目前它的減重功效仍然沒有定論。

含麻黃 (Ephedra) 之健康補助品

作用原理

利用其產熱作用和抑制食慾的效果來減重。

作者短評

於一九八二年FDA批准在美國上市成為合法的減肥藥，後來臨床研究發現除了一般常見的口乾、不安、失眠外，還會導致高血壓，心律不整、心肌梗塞、中風，甚至會致死。因此FDA在二千年下令將該藥禁用。

含草藥瀉劑之健康補助品，如：

**美鼠李皮 (Cascara Sagrada)，
番瀉葉 (Senna) 等**

作用原理

能刺激腸道黏膜，並促進腸道蠕動，有輕瀉作用，使水分流失，造成減重的假象。

作者短評

長期使用這類保健品，會影響胃腸道的機能，停止服藥後可產生便秘。另也會發生電解質不平衡等副作用。瀉劑實不宜用於減重。

綠茶 (Green Tea)

作用原理

於動物實驗中被報道有增加產熱作用及促進脂肪氧化的現象。

作者短評

最近市場上出現一些標榜有減肥效果的綠茶，不過到目前為止還沒有系統性研究評估其減重效果。

苦橙 (Citrus Aurantium)

作用原理

其中包括synephrine、octopamine，有類似麻黃的作用。

作者短評

近來雖然有一些針對苦橙減重效果的研究，但是仍然需要更多的證據支持。含有苦橙的製品或會造成血壓上升，因此患有高血壓、心血管疾病和狹角性青光眼的患者使用應特別小心。

筆者建議：

在醫學角度來看這些健康食品，其減肥功效與長期使用安全性同樣存在許多疑問，因此並沒有任何所謂保健食品是可以被建議使用於減肥的。正確的減肥方法，仍以均衡飲食為原則，適量控制飲食，減少熱量的攝取，並改變不當的飲食行為，建立正確的飲食習慣，即低鹽、低糖、低脂與高纖。再配合適當的帶氧運動，這是最安全，最有效的減肥之道！而需要醫生處方的減肥藥，切不可以自行胡亂服用，應按照醫生指示。如服藥後出現任何的症狀，一定要向醫生或藥劑師查詢。✔



辣椒 (Capsicum)

作用原理

認為有促進體脂肪燃燒而達到減重目的。

作者短評

目前似乎還沒有有關於這些香料食物對於減重效果的研究。

蘋果醋 (Apple Cider Vinegar)

作用原理

因含有多種維他命與礦物質，可以當作營養補充劑。

作者短評

目前還沒有實驗證實它們減重的功效。