



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品



2021年7月2日  
發行人：吳秀梅 署長

## 安全週報

第824期

## 1 骨折後不能吃香蕉是真的嗎？

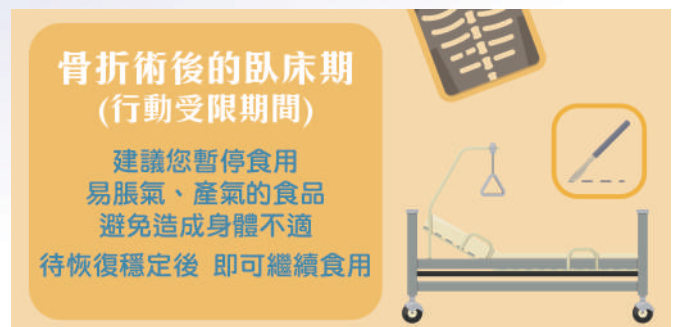
「醫師，我骨折了，還可以吃香蕉嗎？」臨床上，經常聽到病患有類似疑問，像是骨折後不能吃香蕉、鴨肉、糯米等食物，以免影響傷處的復原，還有要多吃珍珠粉、鈣片、大骨湯來「補骨」這些說法可信嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到衛生福利部臺南醫院骨科醫師李佳龍為大家解惑。

李佳龍醫師表示：香蕉的營養豐富，對於骨折病患來說是很好的食物。有些人擔心香蕉中豐富的鉀離子會造成高血鉀，其實只要是腎功能正常，食用一根香蕉並不會造成高血鉀或引發抽筋，民眾可放心食用。至於鴨肉，因為含有蛋白質、鐵質、維生素等營養素，對骨折病患來說，仍是正常攝取的食物。

### 骨折術後，減少易脹氣食物

「不過，並非任何食物都能放心吃！」李醫師強調，骨折後，患者活動量會降低，腸胃蠕動也會跟著減弱，此時較難消化糯米等食物，建議淺嚐即止。

此外，骨折術後的臥床期或行動受限期間（約麻醉術後3-7天），建議暫停食用易脹氣的牛奶及產氣性食物，避免造成不適。待恢復穩定後，即可繼續食用。



### 大骨湯補鈣有限，牛奶補鈣更適合

老一輩民眾喜歡用大骨湯來補骨，李醫師說，熬煮大骨湯時，骨頭釋放到湯中的鈣質有限，其實補鈣效果並不明確，建議以牛奶、黑芝麻等富含鈣質的天然食物來補充。食藥署提醒食用珍珠粉、鱸魚精等營養補充品前，先諮詢醫師是否有必要食用，並確認個人體質是否適合。此外，民眾若想吃鈣片補鈣，務必依照仿單（產品說明書）上的建議攝取量，避免因過量攝取造成高血鈣、便秘、結石等副作用。

最後，食藥署叮嚀：骨折病患不只要補鈣，更要多曬太陽，有助身體自行合成維生素D，不僅能提升人體對鈣的利用，還可強化骨密度，幫助您補鈣更全面。

## 2 骨折後吃什麼才對？ 醫師告訴您

不小心骨折了，這時候除了正確的固定、儘早的復位與適當的復健之外，到底骨折後應該怎麼吃、吃什麼才對？衛生福利部臺南醫院骨科醫師李佳龍肯定地說：「骨折病患的飲食，最好的原則就是『均衡飲食』。」

### 六大類食物，均衡攝取

事實上，骨折後不只要補鈣！李醫師強調「骨骼的組成分除了鈣質，還有磷、鎂與膠原蛋白等，均衡的飲食才能夠攝取到骨折癒合過程所需要各種營養素。」例如：喝牛奶可同時補充豐富的鈣質與蛋白質，提供骨折癒合材料；五穀雜糧類含有各種維生素，能維持身體良好的吸收與代謝；豆魚蛋肉可補充蛋白質，更提供人體製造膠原蛋白的材料；蔬菜、水果中也含有豐富維生素與礦物質，尤其是富含維生素C的芭樂、柳丁等，能幫助膠原蛋白合成、促進骨痂生成；而堅果類含有維生素K，能幫助鈣質沉積，促進成骨作用。除此之外，過量的咖啡因、碳酸飲料會影響鈣質吸

收，抽菸或二手菸中的尼古丁也會影響骨折癒合，應儘量避免。

此外，有些人為幫助鈣質吸收會額外補充維生素D膠囊錠狀食品，對此食藥署建議民眾可先諮詢醫師有無必要，或者是透過曬太陽、攝取鮭魚及黑木耳等食品來補充。

### 骨折恢復期，正確固定與復健

李醫師表示，幫助骨折癒合，良好的固定與復健也很重要！骨折傷處通常會以石膏、植入骨釘、骨板等方式固定，只要固定得好，後續的復原會更順利；而正確的復健能提升肌肉力量與關節活動，並促進骨頭的癒合。

通常骨折後的1-2年，看似癒合的骨頭仍處於重塑的新陳代謝期，此時骨頭強度可能尚未恢復如受傷前，應該避免劇烈活動，但適當溫和的運動，則有助於提升癒後的骨頭強度。



食藥署提醒民眾：如發生骨折等外傷情況，應尋求正當的醫療管道治療與復健，莫聽信偏方、民俗療法或食用來路不明的補藥，以免延誤治療時機。別

忘了，均衡飲食與正確的固定、復健，才是骨折後恢復健康的不二法門。

## 3 天然壯陽藥尚讚！？ 食藥署說別信

在公園的老王跟老李窸窣窸窣地講著話，「查埔人千萬毋湯賸一支嘴，我和你講這草藥仔咖啡真好用！我淋了暗時攏麻勺一ㄤ、勺一尤、叫！」「遮厲害，你莫給我騙喔！」「真的啦，內底有馬來西亞國寶草藥，天然的尚好閣有效！這有一包你拿去喝看覓，有效再做伙買。」「有影嘸！按呢我試看覓.....」這種常見的對話內容，有沒有覺得哪裡怪怪的呢？

### 壯陽成分不單純，誤食恐傷身

多數人都知道，對於過度誇大或來路不明的食品都要提高警覺！然而，搭著養身熱潮與天然、尚好的心態，標榜珍貴動植物成分、純漢藥或國寶草藥的壯陽食品，讓不少男性躍躍欲試。然而，許多壯陽食品往往不只是單純的食品，還可能含有未標示的成分，例如：抗菌劑、興奮劑、壯陽藥與重金屬等，或者是為了規避查緝而添加具療效，但毒性並未經臨床證實的西藥類緣物成分，以此獲取「非西藥」的身分。



所謂的藥品「類緣物」，是指藥品在合成過程中產生非天然存在的副產品，它的毒性與副作用可能都大於其所產生的療效。因此，凡膠囊錠狀食品、糖果、咖啡飲料，無論添加西藥成分或是其類緣物成分都屬非法藥品，若在追求天然且深信效果的情況下誤食，可能會對身體造成危害。

### 聽聞神奇療效，更應冷靜思考判斷

食藥署提醒：身體有恙請諮詢專業醫師，倘若服用不符合規定的產品，發生不可逆的傷害時，將求償無門、花錢又傷身。對於親友「善意推薦」具神奇功能的不明食品時，應冷靜思考判斷，可利用食藥署「食藥膨風廣告專區」(網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=5085>) 與「違規食品、藥物、化粧品廣告民眾查詢系統」(網址：<http://pmds.fda.gov.tw/illegalad/>) 查詢商品是否有誇大不實之嫌。



掃碼進入

食藥膨風廣告專區



刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭珺、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏  
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年7月2日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第824期 第4頁