

藥物食品

安全週報

第 668 期

2018年7月6日
發行人:吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、服用葡萄糖胺可有效顧關節?
- 二、食用氫化油新制上路
- 三、臥床一族的救星-防褥瘡床墊



服用葡萄糖胺可有效顧關節?

「醫生，吃這個可以顧關節嗎？」門診中常見病患或家屬，拿著營養品詢問醫師。根據統計，60歲以上的族群，每100人中約有50人會出現退化性膝關節的症狀，坊間各種保健品多到令人眼花撩亂，不知該吃什麼才對？對此，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）邀請佛教慈濟醫療財

團法人臺北慈濟醫院外科部骨科周博智醫師來解說。

在骨科門診中，常見患者向醫師諮詢各式各樣的保健品，其中最為人熟知的是葡萄糖胺，包括各種廠牌，吃的、喝的、擦的琳瑯滿目，國產與進口的價格差異很大。葡萄糖胺本身是關節軟骨的成分之一，讓軟骨結構保有軟Q彈性，但隨著退化磨損也會逐漸消耗。

至於此類產品到底該怎樣使用才有效顧關節？民眾應先問問自己對「有效」的認知為何？大體而言，如果膝關節退化的程度為輕度或中度，這類產品都具有舒緩疼痛，改善關節功能的效果，當然每個人的改善度和持久度，都有個別差異。若磨損變形軟腳的程度很嚴重，這類產品的效果自然就不明顯了。若期望透過這類產品，讓關節不會退化或是軟骨再生，就像秦始皇派徐福渡海求長生不老藥一樣，恐怕會讓您失望了。

還有許多病人問到葡萄糖胺的副作用，因為名稱的關係，讓人擔心吃多了恐造成糖尿病或難以控制血糖，以標準劑量每日1500mg而言，對血糖的影響其實有



限，對血壓、凝血功能等等的影響也很輕微。但市售葡萄糖胺製劑多由貝殼類萃取純化而成，雖少有嚴重過敏狀況，但對蝦蟹貝過敏者仍須留意。

在關節尚未嚴重磨損變形前，改善膝關節疼痛與功能的方式，就是好好控制體重及規律運動鍛鍊核心肌群。但是人都有惰性，最實在的方式卻最難達成。與其追求速效、永效，煩惱有效、沒效，不如養成務實的心態，當您嘗試過許多初階無害的保健方法後，仍未改善的話，最好盡快諮詢骨科醫師，以維護健全的行走功能和生活品質。



食用氫化油新制上路

您聽過反式脂肪嗎？有些食物原本就含反式脂肪，例如牛、羊等反芻動物的肉及分泌的乳汁，這類反式脂肪含量都極低，不致造成健康威脅，真正會威脅健康的是人為加工過程產生的反式脂肪，其主要來源為部分氫化油；也就是原本為了將不飽和植物油（液態），經氫化轉變為固態「完全氫化油」，其優點是讓油更耐高溫、增加穩定性和保存期限，但若氫化不完全，就可能含反式脂肪，又稱為不完全氫化油或部分氫化油（Partially hydrogenated oils, PHOs）。



依研究調查顯示，限制人工反式脂肪酸的攝入量，有助於降低冠狀動脈疾病的風險，考量飲食中人工反式脂肪的主要來源為不完全氫化油，美國食品藥物管理局(FDA)已於2015年6月17日發布通知，將不完全氫化油從公認安全(Generally Recognized As Safe, GRAS)清單中移除，未來除非經美國FDA許可的食品外，均不可使用不完全氫化油，避免加工食品中含有人工反式脂肪，並給予食品業者3年時間調整因應。

衛生福利部為維護國民健康，避免食品中所含人工反式脂肪酸對人體健康之危害，於2016年4月22日發布訂定「食用氫化油之使用限制」，自2018年7月1日（以製造日期為準），食品中不得使用不完全氫化油，違者將依食品安全衛生管理法第48條限期改正，違者將可處新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰。

此外，我國於2008年起全面實施市售包裝食品皆應標示反式脂肪含量之政策，讓消費者在購買食品時有所選擇。衛生福利部後於2014年4月15日公告「包裝食品營養標示應遵行事項」，將反式脂肪定義由「食用油經部分氫化過程所形成之非共軛式反式脂肪」，修正為「食品中非共軛式反式脂肪（酸）之總和」，即不論天然的或是經過部分氫化，皆要求標示，自2015年7月1日產製之食品，應依該規定正確標示。



臥床一族的救星-防褥瘡床墊

老人家最怕摔跤！92歲的胡爺爺向來身體健朗，晨起做運動時不慎跌倒脊椎骨折，必須臥床休養一段時間，醫師建議他使用防褥瘡床墊，以免在床上躺太久而產生褥瘡，許多民眾不清楚防褥瘡床墊的效果為何？又有那些人需要使用呢？



防褥瘡床墊可分為兩種，一種為「非動力式治療床墊」，另一種為「交替式壓力氣墊床」。前者是包含了空氣、液體等物質的醫療用墊子，透過床墊中流體的特性，增加身體接觸床面面積，分散骨頭凸點的壓力，進而達到減壓效果；後者的床墊中則有多個氣室組成的床管，再利用馬達幫浦或微電腦的自動控制系統，藉由床管間經常自動且規律的交替充氣與洩氣原理，使接觸洩氣床管處的皮膚表面呈現零壓狀態，其餘床管則支撐身體重量，進而達到交替減壓、轉移身體受力點的作用。這兩種床墊都屬第一等級醫療器材，須取得食藥署核發的許可證才可販售。

產生褥瘡是因長時間坐臥太久，使某一部份的皮膚局部受壓，造成血液循環不良，進而形成皮膚壞死、潰爛。若此時再加上病人營養失衡、代謝功能變差及環境悶熱潮濕等因素，就更容易促使褥瘡加速形成。因此，例如：四肢癱瘓、脊椎損傷、中風造成感覺喪失者、或上述狀況合併糖尿病、營養不良等的高危險族群，就特別需要遵照醫護人員醫囑，並配合使用防褥瘡床墊此類相關醫材，降低發生褥瘡的風險。

食藥署提醒，消費者選購防褥瘡床墊時，請牢記醫材安心三步驟：一認：「認」識產品為醫療器材；二看：在購買時「看」清楚，包裝上是否刊載「醫療器材許可證字號」及「廠商名稱、地址、品名、製造日期」等完整標示；三會用：使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。如發現品質不良的醫療器材，或因使用後引起嚴重不良反應，請立即通報食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」，網址：<http://qms.fda.gov.tw>，通報專線：(02) 2396-0100。



聽說吃鹿胎盤可以治療癌症，這是真的嗎？

由於國人健康意識的提升，對於食品保健相關議題更加重視，所以有關食品問題的傳言也越來越多，但多數是誇大或未經證實的內容，常常引起許多民眾的恐慌。關於坊間流傳「鹿胎盤可使細胞再生而抗癌」的訊息，內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。



你是 背痛一族嗎？

腰椎牽引治療

俗稱拉腰，可以幫您減輕背痛問題，提醒您，若治療中感到不適，一定要通知醫護人員哦！

 衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏐、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 6 月 29 日

創刊年月：2005 年 9 月 22 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

