



藥物食品安全週報



2023年8月11日

發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 934 期

1 鹼性離子水能改變體質？專家：只是迷思！

許多廣告宣稱喝鹼性水，可以抗氧化、改善酸鹼體質，甚至抗癌、排毒，而且更好吸收，真的那麼神奇嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請國立臺灣海洋大學食品安全與風險管理研究所莊培挺助理教授，為大家說明鹼性水的正確知識。

鹼性水怎麼做出來的？

莊培挺助理教授表示，鹼性水顧名思義就是酸鹼值偏向鹼性的水，市售鹼性水pH值約在7.5~9.5之間。鹼性水多以電解方式製作，在電解過程中，水分子會在陰極得到電子，形成氫氣(H₂)與氫氧根離子(OH⁻)；水中微量的鈣、鎂等金屬離子也會因為帶有正電往陰極聚集，這些氫氧根離子與金屬離子使得陰極附近的水偏向鹼性，也就是我們所說的鹼性水。而電解時氫氣也同時生成，因此又有人更進一步稱呼

為鹼性氫水，然而氫氣在水中溶解度低，且不易保存，沒有特別強調的必要性。

鹼性水有功能嗎？別花錢買個錯誤期待！

莊培挺助理教授表示，目前沒有足夠的科學證據支持鹼性水有調整酸鹼體質、抗氧化、排毒抗癌的效果，喝鹼性水和一般飲用水對身體健康的效果是一樣的。部分業者標榜鹼性水分子更小、更好吸收，事實上也缺乏足夠的科學證據。

莊培挺助理教授也強調，人體裡血液、胃部等各部位的酸鹼值，都有保持酸鹼恆定的機制，單靠喝鹼性水並不足以影響酸鹼恆定。如果真的能改變體內的酸鹼值，那將使得體內的細胞代謝、酵素作用無法正常運作，反而會造成疾病，因此喝鹼性水調整酸鹼體質的論點並不足以採信。

◀ 市售鹼性水pH值約在7.5~9.5之間。鹼性水多以電解方式製作。對身體健康的效果等同於一般飲用水。



莊培挺助理教授特別提醒，「水」是維持人體機能的重要物質，但五花八門的包裝水產品、水處理設備，所宣稱的療效、機能，大多沒有足夠的科學證據支持。因此，不要嘗試以特殊的水產品取代正規醫療，試圖達到抗癌、治病、抗氧化目的。疾病治療仍需要透過正確醫療支持、均衡營養飲食輔助，才能真正達到效果。

至於日常補充水分的功能，任何水產品的效果都相同，自來水公司提供的

自來水、市售包裝水皆合乎飲用水水質標準規範。因此，喝煮沸過的自來水就是很好的補水選擇，也可以依個人對產品的喜好來挑選。但是，如果是地下水，則需留意可能含有其他污染物質的風險。

食藥署提醒，喝足量的水有益健康，但鹼性水並沒有改善體質、治療疾病的功能，民眾勿聽信傳言、購買來路不明或宣稱具有療效的高價水產品，以免受騙上當。

2 認識退化性關節炎 玻尿酸關節腔注射劑介紹

臺灣已正式進入高齡社會，隨著老年人口比例的增加，老年慢性病照護的議題更值得大家關注。退化性關節炎是常見的老年退化疾病，國內膝關節退化盛行率約15%，七十歲以上的老人大多數都有退化性關節炎的症狀。疾病成因主要為關節軟骨過度使用，滑液分泌異常，導致關節活動受到影響，產生疼痛、腫脹、發熱等症狀，嚴重的更會造成骨刺、關節變形並影響活動力。

退化性關節炎症狀較輕者，可服藥治療並搭配復健來改善。如果無法有效減緩疼痛時，可考慮使用玻尿酸來補



經醫師專業評估建議使用時
務必遵循醫師的指示及建議

充關節腔內的潤滑液，以減輕膝蓋疼痛感。玻尿酸又稱為透明質酸，具有高度黏彈、保水性，是關節腔潤滑液主要成分之一，可提供關節潤滑、減緩磨損情形。早期玻尿酸來源多為動物組織萃取，近年來可由細菌醱酵純化技術進行大量生產。當醫師建議使用玻尿酸關節腔注射劑治療退化性關節炎時，應請教醫師使用的注射劑是否為動物來源，若對動物成分過敏者應避免使用動物組織萃取的玻尿酸，並了解產品的禁忌症、注意事項及相關不良反應。關節腔注射劑

產品種類多，各有其不同的優缺點及適用性，治療過程請遵循醫師的指示及建議，相關疑問請向醫師提出請教。

玻尿酸關節腔注射液為醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，民眾可至食藥署網站之許可證資料庫查詢

(<http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫)。如有發現不良品或使用時/後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>；藥物不良反應通報專線02-2396-0100) 通報。

3 小心墨西哥鼠尾草！ 此為毒品非香料

墨西哥鼠尾草 (*Salvia divinorum*)，原生於墨西哥瓦哈卡州，用於當地原住民宗教的通靈儀式，又名「預言者鼠尾草」、「先知鼠尾草」或「迷幻鼠尾草」。其中的沙維諾林A (Salvinorin A) 是墨西哥鼠尾草的主要精神活性成分，其迷幻效果類似於大麻、麥角二乙胺 (Lysergic acid diethylamide, LSD) 以及愷他命 (ketamine)，但尚無醫療用途。Salvinorin A 可經由口腔黏膜或呼吸道吸收，除了作用在大腦內的類鴉片受體外，亦會經由影響中樞神經多巴胺系統，引起類似迷幻藥所產生的幻覺、妄想作用。

有研究指出，吸食墨西哥鼠尾草會導致利尿、噁心和煩躁不安等狀況，短時間內會產生視覺、情緒和身體感知等迷幻藥相似作用，導致與周圍環境互動

致幻性的墨西哥鼠尾草能力下降。迷幻藥常見的不良反應有嗜睡、頭暈、心跳過快或不規則，更嚴重副作用為精神病、意識混亂、心臟毒性及痙攣，甚至死亡。



墨西哥鼠尾草與沙維諾林A，已列為第三級毒品

考量墨西哥鼠尾草不具醫療用途，且對人體具有危害，我國於2022年7月4日增列墨西哥鼠尾草 (*Salvia divinorum*) 及其活性物質沙維諾林A (Salvinorin A) 均為第三級毒品，並於同年10月31日列為第三級管制藥品。日前有不肖人士將其做為茶包、藥粉出售，食藥署提醒民眾不要在網路購買外包裝經變造的茶包、藥粉、巧克力、糖果餅乾等不明產品，亦不得持有、轉讓或販賣，以免觸法。

防制藥物濫用

入門秘笈

藥物濫用 防制一把罩

一 總柴師父帶入門

藥物濫用

以不正當醫療用途為目的，未經醫師處方或指示的情況下，擅自過量或經常使用特定藥物。

藥物成癮

即使知道會傷害自己，也無法控制地想使用。

二 修行在個人 跟著總柴一起變強吧!



適時排解壓力
釋放情緒



培養正向的嗜好
休閒娛樂



遠離是非場所



不隨便接受陌生人的飲料、零食及菸品

三 受傷了 我們一起站起來

及早至藥癮戒治機構尋求醫療協助，只要邁出治療第一步都不嫌晚!

學習自我肯定、與親朋好友保持良性互動，你走在更好的路上了!

更多盟友的支持

毒防中心諮詢專線

0800-770-885

(請請您幫幫我)



反毒資源專區



睡睡平安



反毒反起來

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

廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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、林蘭砮、楊依珍、許芷瑀、吳正寧、簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年8月11日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次