

# 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，就可能會含反式脂肪，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。

什麼是防褥瘡床墊？



食  
藥  
關  
謠  
專  
欄



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！



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、邱文銳、  
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 7 月 6 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

