



# 藥物食品安全週報



2026年5月29日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

## DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1080 期

### 補鈣只是第一步 多管齊下守護骨骼健康



**隨**著臺灣邁入超高齡社會，骨質疏鬆症已成為常見健康問題之一，也是骨折發生的重要原因。中華民國骨質疏鬆症學會統計指出，平均每3位女性中，就有1位在一生中可能發生脊椎體、髖部或腕部骨折；男性則約每5人就有1人面臨骨折風險。

#### 骨質疏鬆高風險族群



65歲以上停經女性



具家族骨折或骨質疏鬆病史者



70歲以上男性



長期使用類固醇藥品的患者



50歲以上曾發生骨折者，或長期鈣質或維生素D攝取不足者，也應提高警覺。建議高風險族群應定期接受骨密度檢查，及早掌握骨骼健康狀況。

#### 補鈣成分多樣，選購前停看聽

市面上的鈣補充品種類多元，包括指示藥及食品，常見如碳酸鈣、檸檬酸鈣、海藻鈣及螯合鈣等。部分產品亦會添加維生素D、鎂等營養素，以協助鈣質吸收與骨骼代謝。

**碳酸鈣**

▶ 元素鈣含量較高，適合胃酸分泌正常的一般成人

**檸檬酸鈣  
或螯合鈣**

▶ 較不受胃酸影響，適合胃酸分泌較少的高齡族群



**維生素D**  
有助於促進腸道鈣質吸收



**鎂**  
有助於骨骼正常發育與代謝



**維生素K<sub>2</sub>**  
與鈣質利用及骨骼健康維持有關



**鋅、銅與錳等微量元素**  
參與骨骼結構形成與代謝



民眾於選購前，應先瞭解自身需求、產品屬性、標示內容及建議攝取量，並可諮詢社區藥局藥師，評估平日飲食型態及藥品使用情形，以降低不當使用或交互作用風險。

若已有不適症狀，使用後症狀未改善或持續惡化，仍應儘速就醫診治，以免延誤治療。

## ■ 建立良好生活習慣，長期守護骨骼健康

骨骼健康需長期維護，建議民眾透過均衡飲食、適度日曬、規律運動及避免菸酒等良好生活習慣，有助於維持骨質健康、降低骨折風險，以維持良好的生活品質與行動能力。

### 飲食 建議

建議攝取足夠蛋白質，且選擇多元蛋白質來源食物，如豆類、魚類、蛋與肉類等。

### 運動 建議

可選擇快走、慢跑、爬樓梯或重量訓練等負重運動，有助刺激骨骼生成並維持骨密度，同時提升肌力與平衡能力，降低跌倒與骨折風險。



如屬骨質疏鬆高風險族群，或已出現相關不適症狀，建議諮詢醫師、藥師或營養師專業意見，依個人健康狀況選擇合適的方式。

## 藥丸吞下後真的會釋放藥效嗎？ 帶您認識溶離試驗



**服**用藥品時，您是否曾想過：這顆藥丸吞入體內後，是如何釋放有效成分，進而被人體吸收並發揮治療效果？如果藥品無法順利溶解並釋出成分，即使服用，也可能影響治療效果。為確保藥品在體內能適當釋放，有一項重要的品質檢驗指標，即為「溶離試驗」(Dissolution)。

## 什麼是「溶離試驗」？

所謂「溶離」，是指藥品中的有效成分溶解於液體中的過程。當藥品進入人體後，需先在胃液或腸液中溶解，才能被吸收利用。

溶離試驗即透過儀器模擬人體消化道的環境（如溫度維持在37°C及不同的酸鹼值條件），檢測藥品在特定時間內釋放出有效成分的比例與速率。此項試驗不僅是藥品上市前的重要把關機制，也是評估學名藥與原廠藥品質是否相當的關鍵依據之一。



## 為什麼這項檢驗這麼重要？

不同劑型的藥品，其設計目的與釋放速度各有差異，例如以下2類型：

### 速效型

藥品需快速溶解，以利迅速緩解症狀。

### 長效型

藥品則透過緩慢釋放，使藥效維持較長時間，避免血中濃度波動過大而影響療效或增加副作用風險。



透過溶離試驗的檢驗，可確保藥品不會釋放過快造成安全疑慮，或釋放過慢而影響治療效果。

## 食藥署的嚴格把關

為保障國人用藥安全，食藥署國家實驗室定期針對市售藥品進行抽樣檢驗，並依據中華藥典及國際規範，運用精密儀器進行分析。若檢驗結果未符合規範，將依法啟動回收機制，確保市面流通藥品之品質與安全。

## 用藥小提醒 藥品的釋放速率經過精密設計，民眾服藥時應注意以下幾點：

- 1. 避免任意磨粉或剝半** | 任意改變劑型，可能導致藥品快速釋放，增加不良反應危險。
- 2. 以開水送服為宜** | 茶、果汁或牛奶可能影響胃部環境，進而影響藥品的溶離與吸收。
- 3. 注意保存環境條件** | 潮濕與高溫環境可能導致藥品變質，影響其溶離特性，應依藥品說明書（仿單）或外包裝指示妥善保存。

# 1919

一通就GO  
Any Food Report or Consultation? It's only one call away.

## 全國食安專線

1919 National Food Safety Hotline



按 01 檢舉食品問題  
Press 1: Food report



按 02 食品諮詢  
Press 2: Food consultation



按 03 消費問題  
Press 3: Consumer protection



按 04 中小企業諮詢  
Press 4: Small and Medium Enterprise consultation



按 05 生鮮農產諮詢  
Press 5: Fresh agricultural products consultation



### 1919 服務計費方式

1. 以市話撥打：支付一般市話電話費率。
2. 以行動電話撥打：(3.6元/分或0.06元/秒)方式計費(詳情請洽各家行動業者)。

### The service charges of 1919 National Food Safety Hotline

1. Getting a fixed phone line: You will be charged by general fixed-line telephone rate.
2. Using your mobile phone: You will be charged NT\$3.6 per minute or NT\$0.06 per second. (For more details, please contact your telecommunication service providers.)



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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯  
簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

執行編輯：邱顯喬  
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年5月29日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次