



NEWS | HEALTH ▾ | MEDICIN

CHINESE MEDICINE ▾ | BLOG

## 如何選擇輔酶Q10？

14  
05  
2025

撰文：歐陽軍戈（香港保健食品協會會員） / NUTRITION / 0

隨著消費者健康意識的不斷提高，大家對於保健品的品質也有更高的要求，為了滿足消費者的需求，膳食營養補充劑行業中輔酶產品不斷升級，還原型輔酶Q10逐漸超越氧化型成為新的市場熱點。

**輔** 酶Q10（Coenzyme Q10，CoQ10），在維持正常細胞功能和機體的能量代謝方面至關重要，是維護心臟健康和延緩衰老的重要營養素。輔酶Q10在人體內主要以兩種形式存在：還原型（泛醇）和氧化型（泛醌），儘管這兩種形式可以相互轉換，但是氧化型輔酶Q10不能被細胞直接利用，需要先轉化為還原型輔酶Q10才能進入細胞發揮作用，因此，還原型輔酶Q10具有更高的生物利用率，且有科學研究表明：還原型輔酶Q10是最終形態，人體血液中的還原型輔酶Q10在總輔酶Q10中佔比超過95%，在細胞線粒體中參與電子傳遞提供能量的，主要也是還原型輔酶Q10<sup>1</sup>。

當下市場上還原型輔酶Q10大都採用軟膠囊的形式，是考慮到現有的傳統還原型輔酶Q10原料存在不穩定、易氧化失活的問題，所以選擇用油脂包裹隔絕空氣來提高其穩定性。但是軟

膠囊在體內難溶解，輔酶Q10難釋放，不易被人體吸收利用，且油脂成分會加重身體負擔。

如何選擇輔酶Q10，吸收是關鍵。以下幾個條件可以幫助我們選擇易吸收的輔酶。

## 看技術

超分子還原型輔酶Q10，不僅只是添加煙醯胺抗氧成分，它還通過第五代超分子技術，將煙醯胺與還原型輔酶Q10相結合，形成的一種新型輔酶Q10結構，這種超分子結構能夠顯著提高輔酶Q10的穩定性和生物利用度，從而達到 $1+1>2$ 的效果，所以穩定性遠遠高於其他普通輔酶。



## 看膠囊

超分子還原型輔酶Q10採用100%植物萃取硬膠囊殼，零油零脂肪的配方，易溶解好吸收，不會對身體產生負擔，腸胃消化能力差的人群，中年人以及長者都可以放心食用。

## 看吸收

超分子還原型輔酶Q10通過超分子技術得到超分子結構，成分穩定吸收率更高，可以達到38倍胃溶吸收率，12倍腸溶吸收率，5倍超高生物利用率！

## 看起效

超分子還原型輔酶Q10，在體內無需轉化，直達心臟，1小時起效，4小時達峰，24小時持續護航<sup>3</sup>。

## 價格不等同品質

輔酶Q10作為一種對心臟和能量代謝有益的營養素，其價格差異並不直接決定其品質高低與效果的優劣。如何選擇適合自己需求、質量可靠的輔酶產品你學會了嗎？

編按：

胃溶吸收率——指藥物或膳食補充劑中的有效成分在胃部環境中被溶解並透過胃黏膜吸收進入血液循環的比例。

腸溶吸收率 —— 藥物或營養素在小腸特定環境下釋放並被吸收，其吸收數值受製劑工藝、成分特性及腸道狀態共同影響。腸溶製劑的設計為在胃酸環境中能保持穩定，僅在腸道鹼性條件下溶解，避免胃酸破壞活性成分或減少胃部刺激

### 參考資料：

1. Beyer R E , Burnett B A , Cartwright K J , et al. Tissue coenzyme Q (ubiquinone) and protein concentrations over the life span of the laboratory rat[J]. Mechanisms of Agng & Development, 1985, 32(2-3):267-281.
2. <https://www.hlbay.com.hk/>
3. The Cocrystal of Ubiquinol: Improved Stability and Bioavailability. Pharmaceutics 2023, 15, 2499.

Turn On Builder [Edit]

## 遠程醫療助中風患者控制血壓

### RELATED POSTS

NUTRITION



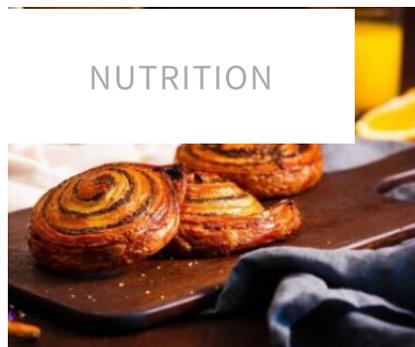
### 守護腎臟的未來

NUTRITION



### 適合兒童的小食

NUTRITION



### 十大影響膽固醇的食物