

依足指示服用保健品

撰文：鄭天恩（香港保健食品） · 23/09/2023 ·



2023年3月，台灣一則女童服食過量葉黃素的新聞，令我想提醒大家，在服用保健品時必須注意的事項。

台 灣一名4歲女童，被家長發現身體膚色隱隱泛黃，以臉部及手心最明顯。經醫生檢查，身體狀況沒有異常，檢查發現雖然膽紅素沒有上升，但是鹼性磷酸酶指數（Alkaline Phosphatase · ALP / ALKP）則升高，一度擔心是不是肝臟出了問題，透過問診了解女童生活及飲食狀況後，得知女童每天服用葉黃素（Lutein），醫生判斷是色素累積而導致膚色變黃，只需停止服用，症狀便會逐漸消失。

脂溶性易累積

這是一個經常發生的情況，在不知不覺間，過量補充了某一種營養素，尤其是長者和小童。然而，有些補充劑過量會對人體有影響，有些則影響不大。以維他命為例，維他命B群及維他命C屬於水溶性，即使服用過量，亦容易隨尿液排出，不易出現問題。維他命A、D、E、K則屬於脂溶性，情況便剛剛相反，容易在體內累積。由於脂溶性維他命需經過代謝才能被人體吸收，要逐漸降低體內的含量需時較長，所以切勿過量服食。

同樣情況亦常見於補充魚油及魚肝油上，家長及長者為提高保健效果，經常會給予兒童或自己增量服用，最後達至反效果，甚至需要求醫。

小心補充過量

在香港法例下，絕大部分保健食品歸類為食品，容易令市民誤會其安全性及忽略食用時需要注意的事項。服用保健食品的目的，是補充身體有可能缺乏的營養來維持或加強身體的功能及健康。只要依照商品包裝上的服用量服食，對一般人來說是不會構成風險，注意成年人與兒童使用分量的分別，便可安心使用。💡



葉黃素

葉黃素（Lutein）是一種脂溶性的類胡蘿蔔素，與玉米黃素同屬組成視網膜黃斑部的成分，能抗氧化、抑制自由基，幫助過濾電腦屏幕產生的藍光，減少對眼睛的傷害，一般認為可以預防黃斑部退化及降低白內障發生率。