



鞏固免疫力

抗病菌?

營養補充品

新型冠狀病毒令全城人心惶惶，要預防病毒入侵，除了做足防疫措施，透過攝取足夠營養素以鞏固免疫力亦甚為重要。

因此不少人會選服營養補充品希望能減低患病的機會。今期營養師剖析有關營養補充品的功效是否有科研證據、正確服用原則，以及其注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



部分營養補充品有助提升免疫力，對抗病毒入侵，但選擇時要考慮清楚，更不應胡亂服用。

營養補充品三大原則

坊間營養補充品種類繁多，所包含的營養素和聲稱的功效令人眼花繚亂，養和醫院高級營養師陳勁芝表示選擇營養補充品時有三大原則。

她說：「首先，選擇營養補充品前必須了解它當中所含成分、份量，以及會否帶有副作用或對身體有害。第二，

營養補充品並非生活必需品，選擇購買前應分析它的價格會否過高，想清楚是否值得購買或能否負擔得起。再者，選擇和服用營養補充品之前應充分了解它的功效，不要盲目跟從別人或道聽途說，認清產品是否適合自己需要。」



養和醫院高級營養師
陳勁芝

維他命C縮短感冒時間

不少營養補充品都宣稱有助增強免疫力，當中最常見是包含維他命C的營養補充品。陳勁芝指出：「大家會常聽到維他命C有助對抗流感和感冒，指每星期服食二百毫克的維他命C有助預防傷風和感冒。但近年一項逾一萬人的薈萃分析研究指，其實維他命C預防疾病的效果在一般人身上並不顯著，但於極高運動量人士如專業運動員或軍人，每日進食二百五十至一千毫克維他命C卻可將患感冒風險減半。雖然維他命C未能對一般人具有預防感冒的作用，但在患病初期服用則有幫助，能縮短患病時間百分之八至十四。」平時飲食習慣缺乏蔬果、吸煙或長期病患者，均較容易缺乏維他命C。



◀近年研究指出服用維他命C預防疾病，在一般人身上效果並不顯著。

維他命D、鋅質或有助減低流感風險

維他命D及鋅質均是免疫系統的重要元素，而過往亦有不少研究分析以補充性質形成攝取這些營養素與呼吸道感染的關係。英國醫學期刊（BMJ）於二〇一七年刊登了一份逾萬人關於維他命D與急性呼吸道感染的荟萃分析報告，報告指慣常服用維他命D的人士患急性呼吸道感染的風險較其他人低約兩成，而對本身血液內維他命D水平偏低者更是明顯。



陳勁芝說：「鋅質方面，過往的大型研究分析（Cochrane Review），指出一至六十五歲人士在傷風感冒時，每天定時服用含有十至二十四毫克鋅質的喉糖三至七天，有助將感到不適的時間縮短一天。至於鋅質是否有助預防患病，較多研究是集中於小朋友方面，六至十歲的小童每天進食約十至十五毫克含鋅質的營養補充品，連續五至七個月服用，一季內患感冒的次數較沒有服用的小童少約三成半。」

◀含鋅質的喉糖有助降低傷風和感冒的不適時間。

按指引 勿胡亂服用

陳勁芝提醒，服用營養補充品必須按足指引，切勿胡亂服用。她說：「選擇服用營養補充品前，應先了解清楚每人應進食份量和攝取上限，不同年齡層的人士每日所需分量及攝取上限均有所不同，過量攝取對身體無益。同時，正在服用其他藥物的人士，在服用營養補充品前應詢問醫生或營養師的意見，以免與藥力有所抵觸。」

她又強調最重要維持均衡飲食，從日常飲食中攝取營養，保持充足睡眠、日常足夠運動、補充足夠水分、避免食煙和適量飲酒等等，都是鞏固和強化免疫力重要的一環，有助身體預防疾病。



▶保持日常運動量充足，有助強化身體免疫力。

部分營養素的每日攝取上限及過量攝取的副作用/風險

年齡/營養素	維他命C	維他命D	維他命A	維他命E	鋅質
1-3歲	400毫克	2,500IU	2,000 IU	200毫克	7毫克
4-8歲	650毫克	3,000IU	3,000 IU	300毫克	12毫克
9-13歲	1,200毫克	4,000 IU	5,667 IU	600毫克	23毫克
14-18歲	1,800毫克	4,000 IU	9,333 IU	800毫克	34毫克
19歲或以上	2,000毫克	4,000 IU	10,000 IU	1,000毫克	40毫克
過量攝取的副作用/風險	- 腸胃不適 - 腎石風險	- 厭食 - 體重下降 - 心律不整 - 腎石風險（與鈣質同時服用）	- 噁心 - 頭痛 - 皮膚刺激 - 關節及骨痛 - 損害肝臟 - 導致昏迷甚至死亡 - 胎兒先天缺陷	- 出血風險 - 中風風險	- 噁心 - 嘔吐 - 食慾不振 - 胃部不適 - 腹瀉 - 頭痛 - 血銅質過低、影響免疫力及「好膽固醇」水平過低

▼市面上營養補充品五花八門，選擇時應仔細留意其成分和功效。



過量無益反中毒

此外，服用營養補充品並不是愈多愈好，攝取過多時實有害兼無益。「舉例攝取過多維他命A有機會中毒及損害肝臟，我們平日常說蔬菜含有豐富維他命，其實是指胡蘿蔔素，這並不會構成中毒問題，胡蘿蔔素經進食後才會轉化成維他命A，身體亦會因應需要而調節，多餘的會逐漸排走，但直接服用維他命A補充劑則較易誤服過量，造成中毒問題。而攝取大量維他命C有機會造成胃部不適，而嚴重更可造成腎石等問題。所以服用營養補充品時，必須留意每日攝取量。」陳勁芝說。



◀▲營養補充品不宜過量，服用前也應留意服用指引。