

吃維他命補充品 增早死風險

可能因**干擾**身體**自然防禦機制**使然
銅增 18%、**葉酸 5.9%**、**Vit.B6 4%**、
鎂 3.6%、**鋅 3%**、**綜合維他命 2.4%**、
鐵 3.9%、**高劑量風險尤甚**
老年**紅血球**經**網狀內皮系統**破壞所釋出的**鐵**，幾乎
全被再回收利用，且人體**無排鐵**機轉，**不易嚴重缺鐵**
一般人只要每日**飲食均衡**，即能攝取足量**營養**

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 176、171、167、166、71、34、20》曾對補充維他命可能提高死亡或心血管風險做過多次報導。另一份針對將近 39,000 名婦女、涵蓋時間長達近 20 年的最新研究亦指出，數百萬人在吃的維他命補充品，可能不僅沒有好處，反而增加死亡風險研究發現，吃綜合維他命、維他命 B6、葉酸，以及鐵、鎂、銅等礦物質補充品，都與統計中早逝率的提高有關

芬蘭、挪威、美國和南韓科學家，針對「愛荷華州婦女健康研究」的 38,772 名婦女健康資料進行分析，這些婦人年齡在 55~69 歲，從 1986 年開始的 18 年期間，分別在 1986 年、1997 年和 2004 年問卷調查她們服用維他命補充品的狀況，再與死亡統計數據做交叉分析；研究結束時，85.1%的婦女每天至少吃 1 次維他命補充品。

研究發現，吃銅礦物質補充品導致早死風險增 18%，葉酸 5.9%，維他命 B6 為 4%，鐵 3.9%，鎂 3.6%，鋅 3%，綜合維他命 2.4%；其中，礦物質鐵補充品對健康的影響「尤其令人關切」，服用高劑量引起的死亡風險也較高。相較之下，僅有鈣補充品與降低死亡風險有關。

研究人員不清楚維他命補充品與增加早逝風險的關係，或許是干擾身體自然防禦機制使然。這份在美國《內科醫學檔案》期刊發表的報告也承認，研究對象另有危及生命疾病或許也有影響，但報告結論仍認為，一般人只需確實做到每日飲食均衡，就能攝取

取適當的維他命和礦物質。

東芬蘭大學研究人員莫蘇說，「根據既有證據，我們認為要一般大眾廣泛使用營養補充品的理由很少」，「建議在有充足醫學理由下使用，如因營養缺乏疾病引起的症狀。」這份研究支持 2008 年丹麥哥本哈根大學一份大型研究的結果，即服用一些維他命補充品會提高早死風險 16%。不過，英國醫學研究委員會人類營養研究中心的瓊斯博士認為，這項研究「並未顯示出吃維他命補充品造成婦女早死」，也未考慮觀察對象是否因疾病補充維他命，如因貧血補充鐵質，造成早死的有可能是這些疾病、而非補充品。

但加州大學洛杉磯分校營養中心主任赫博(Dr. David Heber)指出，研究架構無法確認彼此的因果關係。

正常人體內年老紅血球遭網狀內皮系統破壞所釋放出鐵，幾乎全可再被回收利用，且人體並無主動排鐵的機轉，明顯鐵質缺乏不容易發生。但婦女若合併經血量過多、或小腸吸收不良等，長期下來可能導致缺鐵性貧血。

針對老年人及男性的缺鐵性貧血，醫師指出，原因除常見潰瘍出血外，要小心是否有腸胃道惡性腫瘤。臨床上，醫師須詳問病史、貧血症狀、用藥紀錄、開刀紀錄、排便情形等，搭配理學檢查及實驗室檢驗，方能診斷缺鐵性貧血之真正原因，而非只是單純補充鐵劑。(100.10/21 摘錄、整理自 100.10/12《自由時報·A11》、《台灣新生報·1》)