

# 正確使用薑黃素 聰明食用免傷身

謝右文<sup>1-4</sup>、葉建宏<sup>4</sup>、唐如意<sup>4</sup>

<sup>1</sup> 食品非預期反應危害之溝通與評估研究計畫主持人、

<sup>2</sup> 中國醫藥大學附設醫院藥劑部主任、<sup>3</sup> 中國醫藥大學藥學系兼任助理教授

<sup>4</sup> 財團法人藥害救濟基金會

近年來國內興起薑黃素 ( curcumin ) 保健風潮，含有薑黃素的相關保健產品從薑黃粉、薑黃膠囊，到薑黃膠原蛋白飲都有，強調可以預防癌症、改善骨頭關節功能及促進新陳代謝等，然究竟要如何正確使用薑黃素呢？

薑黃 ( *Curcuma longa* L. ) 屬於薑科類植物，常作為天然黃色的色素 ( 如薑黃包子、饅頭等 )，或烹煮食物時用來增添風味的香料<sup>1</sup>。若將薑黃根莖洗淨、切片及曬乾後磨成粉，成為市面上常見的薑黃粉，薑黃粉再加上胡荽粉、小茴香粉等其他的辛香料後，就成為大家耳熟的「咖哩」了，另「薑」及「黃芥末」亦為含有薑黃素的食材。

薑黃含有薑黃素<sup>2</sup>，它是一種不溶於水的多酚類化合物<sup>2,3</sup>，易溶於有機溶劑或油脂，若單純以口服方式來攝取，因人體吸收率差、人體腸道及肝臟代謝快速等因素，因此身體可使用率很低。

在細胞實驗中，發現薑黃素可以促進動物及人類癌症細胞株死亡，部分人體實驗中，也發現薑黃素對癌症預防與治療，可能具有發展潛力；另外，也有些實驗證實，薑黃可抗氧化<sup>4</sup>、預防糖尿病<sup>5</sup>、舒緩骨關節炎 ( osteoarthritis )<sup>6</sup>，以及預防心血管疾病。然而，以上所提之功效尚需更多研究來佐證。

衛生福利部食品藥物管理署 ( 簡稱食藥署 ) 在 2017 年 4 月，以「聽說食用薑黃可以抗癌，這是真的嗎？」一文，指出部分研究雖然顯示薑黃素具抑制腫瘤、抗氧化、抗發炎及預防失智等藥理活性，但是相關作用機轉仍在科學研究階段，消費者食用時應抱持小心謹慎態度<sup>3</sup>。

根據世界衛生組織建議，每人每天薑黃素食用量，以每公斤體重食用 0~3 毫克為基礎，最多攝取 200 毫克以內<sup>7</sup>。此外，在食品及藥品交互作用方面，曾有研究顯示，薑黃素可能抑制血小板凝集、降低血糖及降低器官移植抗排斥藥的療效，因此服用抗凝血、抗血小板藥物病人，如果同時食用含高劑量薑黃素的產品，可能會增加出血的風險，應監測出血的徵兆和症狀<sup>8</sup>。而服用降血糖藥的病人，併用含高劑量薑黃素，可能導致低血糖之風險，使用器官移植抗排斥藥的病人併用含高劑量薑黃素則可能誘發自體排斥反應<sup>2</sup>，孕婦、哺乳婦女、膽結石或膽道功能異常者、有服用抗凝血劑者、糖尿病患者、缺鐵者、需使用抗排

斥藥者、手術後患者、草酸鈣結石者及服用多項藥品者，使用大量薑黃素、咖哩、薑及黃芥末等務必非常小心。

消費者文教基金會在 2016 年抽查雙北地區量販店、超市、福利中心、中藥店及網路購物等販售通路，包括 19 件薑黃粉與 11 件咖哩粉等 30 件樣品，發現 1 件樣品標示不符、2 件超過 2 ppm 的重金屬鉛，其中 1 件檢測出重金屬鉻，檢出量高達 380 ppm，超過食藥署訂定的「天然食用色素衛生標準」，重金屬總含量須在 40 ppm 以下之規定，以上產品同時也違反

《食品安全衛生管理法》第 17、22 條<sup>7</sup>。

有鑑於上述的研究與調查顯示，民眾如何食用薑黃素才安全呢？首先，使用高劑量薑黃時，應在醫師及藥師的指示下使用，若做為低劑量食材，挑選時應注意產品標示，建議參考食藥署食品標示諮詢平台網站或電話詢問<sup>9</sup>，並諮詢醫師或藥師意見，若發生皮膚紅疹、腹瀉、頭暈及噁心...等身體不適，應立即停用及就醫，並且透過「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」專線 ( 02 ) 2358-7343 進行通報。

參考資料：

1. 行政院農業委員會：藥用植物主題館「薑黃」。取自 <https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=1029870&ctNode=9020&mp=369&kpi=0&hashid=>。取得日期：2018.1.12。
2. Yow-Wen Hsieh, Ching-Ya Huang, Shih-Ying Yang, Yu-Hsuan Peng, Chung-Ping Yu, Pei-Dawn Lee Chao, Yu-Chi Hou. Oral intake of curcumin markedly activated CYP 3A4: in vivo and ex-vivo studies. *Scientific Reports* 2014; 4:6587.
3. 衛生福利部食品藥物管理署：食藥關謠專區「聽說食用薑黃可以抗癌，這是真的嗎？」。取自 <https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=22050>。取得日期：2017.10.1。
4. Scapagnini G, Colombrita C, Amadio M, D' Agata V, Arcelli E, Sapienza M. Quattrone A and Calabrese V: Curcumin activates defensive genes and protects neurons against oxidative stress. *Antioxid Redox Signal* 2006; 8: 395-403.
5. Chuengsamarn S, Rattanamongkolgul S, Luechapudiporn R, Phisalaphong C, Jirawatnotai S. Curcumin extract for prevention of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2012; 35(11):2121-7.
6. Belcaro G, Cesarone MR, Dugall M, Pellegrini L, Ledda A, Grossi MG, et al. Efficacy and safety of Meriva(R), a curcuminphosphatidylcholine complex, during extended administration in osteoarthritis patients. *Altern Med Rev*. 2010; 15(4):337-44.
7. 財團法人中華民國消費者文教基金會：新聞發布「薑黃素檢驗報告公開 30 件薑黃粉、咖哩粉含量差很大 2 件檢出鉛超標 2 ~ 800 倍」。取自 [http://www.consumers.org.tw/contents/events\\_ct?id=241](http://www.consumers.org.tw/contents/events_ct?id=241)。取得日期 2017.9.30。
8. Micromedex® 2.0 (electronic version). Thomson Reuters (Healthcare)Inc., Greenwood Village, Colorado, USA. Retrieved September 14, 2017, from <http://www.thomsonhc.com>
9. 衛生福利部食品藥物管理署：食品標示諮詢服務平台。取自 <http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp>。取得日期：2018.1.10。