



營養補充劑

可以保護心血管嗎？

營養師／劉靜利

在門診常聽到民眾自覺營養不太夠，而去額外補充營養補充劑，像是綜合維他命、全植物萃取酵素等…但是這些營養補充劑可以為我們的心血管帶來好處嗎？本來我們可以從很多不同的食物中去攝取到這些營養素，但因許多因素造成攝食量不足，導致身體代謝發生改變，但是經由營養補充劑可以取代飲食中天然來源的營養素嗎？

在一篇刊載在美國內科醫師學會雜誌上的薈萃分析 (Khan, et al., 2019)，評估營養補充劑或飲食干預對全因死亡率或心血管結果 (如死亡，心肌梗塞，中風和冠心病) 的影響，文獻分析包含9篇系統評價和4篇隨機對照試驗 (共包括992129名參與者)。分析8項飲食干預與16種營養補充劑，並列出可用性與證據確定性等級 (詳見表一)。中等確定性證據的結果發現，飲食中減少鹽的攝入量可降低10%正常血壓參與者的全因死亡風險 (風險比[RR]，0.90 [95%CI，0.85~0.95]) 和減少23%高血壓參與者的心血管死亡率 (RR，0.67 [CI，0.46~0.99])；令人驚訝的是補充鈣加維生素D竟然會增加17%中風風險 (RR，1.17 [CI，1.05~1.30])。低確定性證據的結果發現，補充 ω -3長鏈多元不飽和脂肪酸 (LC-PUFA) (如：魚油中的DHA或EPA)，可降低8%心肌梗塞風險 (RR，0.92 [CI，0.85~0.99]) 和7%冠心病風險 (RR，0.93 [CI，0.89~0.98])，而葉酸可能降低20%中風風險 (RR，0.80 [CI，0.67~0.96])。其他營養補充劑，(如：維生素B6、維生素A、多種維生素、抗氧化劑、鐵) 和飲食干預 (如：減少脂肪攝入，對死亡率或心血管疾病結果沒有顯著影響 (非常低至中等確定性證據)。

