

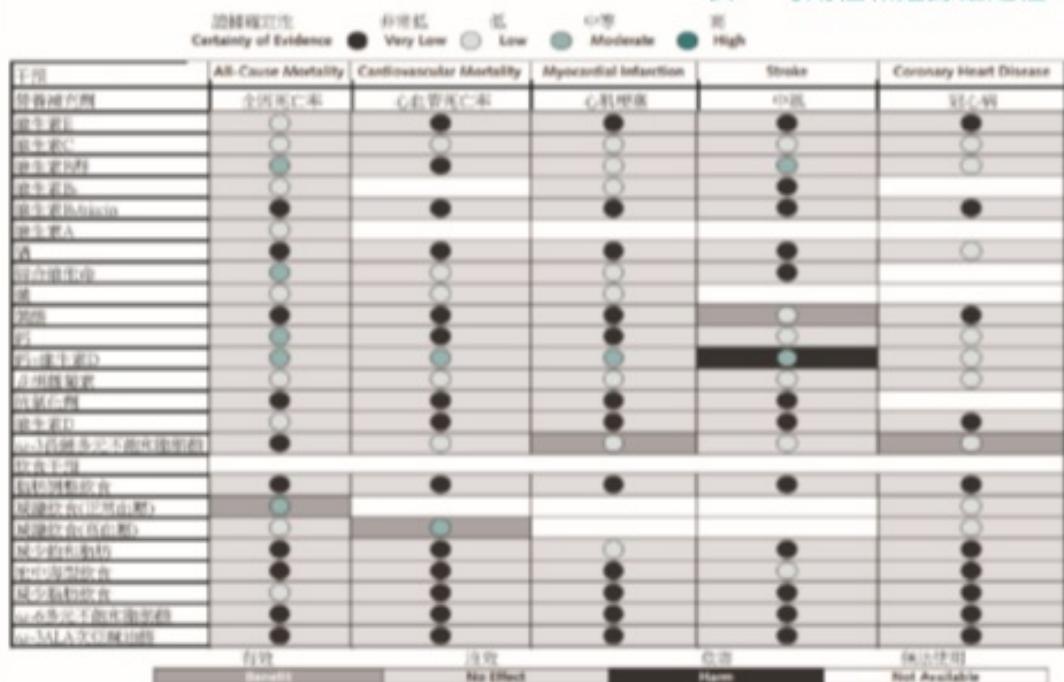
營養補充劑 可以 保護心血管嗎？

營養師／劉靜利

在門診常聽到民眾自覺營養不太好，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）。

表一 可用性和證據確定性。



大多數營養補充劑對全因死亡率和心血管結果缺乏顯著影響，也就是說並沒有任何營養補充劑具有高等確定性證據。之前也有研究顯示日常飲食較符合飲食指南，可以減少心血管疾病與全因死亡率（Schwingshackl, et al., 2015）。飲食指南所推薦的健康飲食型態可以攝取多種營養素，相互輔助會比單一種食物或營養素好，因此建議民眾應先以均衡飲食為前提，再考量營養補充劑補充的必要性。

我們常說心血管疾病的危險因子是高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖、不良生活型態(如：不運動、抽菸、不良飲食習慣)，因此在上述高風險人群更應積極管理心血管相關危險因子(如：血糖、血脂、運動、減重、戒菸、均衡飲食)勝過補充各式營養補充劑，以免花了錢沒達到補身效果可能還賠了健康。

参考文献

1. Khan, S. U., Khan, M. U., Riaz, H., Valavoor, S., Zhao, D., Vaughan, L., ... & Murad, M. H. (2019). Effects of Nutritional Supplements and Dietary Interventions on Cardiovascular Outcomes: An Umbrella Review and Evidence Map. *Annals of internal medicine*, 171(3), 190-198.
 2. Schwingshackl, L., & Hoffmann, G. (2015). Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension score, and health outcomes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(5), 780-800.

