

# 維他命能否預防 心血管疾病及癌症？

自古人們一直想要找到延緩疾病發生及延長生命的藥物，而補充維他命一直被公認為是有價值的健康策略。以下是美國預防工作小組發表的營養補充品指引，供大家參考。

編輯部

美國預防工作小組（USPSTF）去年針對營養補充品發佈一項指引草案，提及目前有關維他命及礦物質補充品能否預防心血管疾病或癌症的證據仍不足，所以該單位不提出任何支持或反對的建議，但明確反對服用  $\beta$  胡蘿蔔素來預防心血管疾病與癌症，日前已將該指引內容定稿發佈。

確定版本的指引內容包含下列重點：

1. 綜合維他命、單一與配對的營養素可否預防心血管疾病或癌症缺乏足夠證據，因此未提出支持或反對意見。
2.  $\beta$  胡蘿蔔素因缺乏效益，且會增加吸菸族群肺癌罹患機率及死亡率的風險，因此不應作預防心血管疾病與癌症之用。
3. 維他命 E 對於預防心血管疾病與癌症缺乏益處已得到足夠的證據支持。
4. 維他命與礦物質營養素對健康相當重要，但維他命補充品的效益仍然

不確定，因此建議民眾應盡量從食物中攝取，包括蔬菜、水果、全穀類食物、無脂肪或低脂飲食與海鮮。

5. 最後，對特定族群來說，某些營養素仍然會是有益處。這次的建議僅適用於一般無營養缺乏問題的健康成年人，準備懷孕的婦女及孕婦則不包括在內。

（轉載自台灣女人健康網編輯部 <http://www.twh.org.tw/>）

（資料來源：內科醫學年鑑 (Annals of Internal Medicine)

