

藥品名稱

維生素E、d- α -生育醇、生育醇、 α -生育酚、dl-生育酚、生育三烯酚、RRR- α -生育酚

d-alpha-tocopherol, Tocopherol, Alpha-tocopherol, dl-tocopherol, Tocotrienol, RRR-alpha-tocopherol



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)
(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/vitamin-e>)

已證實的維生素功用

維生素E是源自植物的脂溶性維生素，也稱為 α -生育醇，是一種天然抗氧化劑。天然食物來源包括植物油，小麥胚芽，雞蛋，綠葉蔬菜和粗糧。

維生素E作為抗氧化劑，被認為有助於預防和治療多種疾病，並且可以預防某些癌症。它的主要功能是中和自由基，這意味著它可以保護細胞免受破壞作用。因此，人們正在研究阿茲海默症和癌症等疾病中的維生素E相關問題，其中已知自由基的破壞是維生素E其中的一部分重要作用。

誰適合食用維生素作為補充治療

維生素 E 常被用於減輕以下症狀，不過其效用仍需進一步得到驗證：

1. 預防阿茲海默症

然而長期補充並不能降低腦部癡呆、或認知減慢的發生率，有研究不支持維生素 E 在阿茲海默症中的應用。

2. 預防癌症

研究結果顯示它可以降低男性菸癮者的攝護腺癌和大腸直腸癌風險。不過關於補充維生素 E 可否降低癌症風險的數據尚未有共識，一些研究甚至表示可能增加癌症風險。

3. 心血管疾病病人

但一些臨床試驗顯示補充維生素 E 可能增加某些中風的風險。

禁忌及相關副作用

1. 如果您正在服用 warfarin 或其他血液稀釋劑，每天服用超過 400 IU 的維生素 E 可能會增加出血的風險。在您開始或終止服用維生素 E 時，應監測 PT 和 INR。
2. 長期補充大於 800 IU 的維生素 E 可能會產生毒性。每日補充超過 400 IU 可能會增加總死亡率。
3. 與維生素 C 一起服用時，維生素 E 可能會增加冠狀動脈疾病病人的死亡率和非致命性心肌梗塞。

藥師叮嚀建議

1. 美國對市售維生素 E 補充劑的分析發現，實際含量與標記的劑量相差很大，比標記的劑量低 41% 至 57%。在美國，該產品由 FDA 作為膳食補充劑進行監管，不需要在特定的標準化條件下生產。因此，它可能尚未經過安全性或有效性測試，可能與標記量不符，或可能被污染。
2. 維生素 E 無需刻意補充
3. 確定您是否有適應症
4. 確定您是否有使用禁忌
5. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
6. 與醫師確認是否有療效

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能尚未包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師醫師或營養師。如有身體不適，請及時就醫。

