

β-胡蘿蔔素

Beta-Carotene



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)

<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/beta-carotene>

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2022)，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還沒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。

適應症

β-胡蘿蔔常被用於以下症狀，不過其效用仍需進一步得到驗證：

1. 預防白內障
2. 預防和治療黃斑部病變
3. 治療愛滋病，但臨床試驗未能複製這些結果。
4. 刺激免疫系統
5. 治療口腔白斑
6. 增進認知功能。

食物來源

深黃色和橙色水果（杏仁，哈密瓜，木瓜），南瓜，胡蘿蔔，地瓜，綠葉蔬菜和花椰菜。

已證實的β-胡蘿蔔素功用

β-胡蘿蔔素是一種抗氧化劑，存在於黃色和橙色水果中。β-胡蘿蔔素、α-胡蘿蔔和β-隱黃質一起攝入，可以轉化為維生素 A 先質類胡蘿蔔素。補充β-胡蘿蔔素不會增加整體維生素 A 水平或導致維生素 A 毒性。

β-胡蘿蔔素是植物合成的天然色素，被用作抗氧化劑，免疫刺激劑。儘管β-胡蘿蔔素補充劑似乎無法非常有效治療或預防癌症和心臟病，但從飲食中獲得的β-胡蘿蔔素是有益的。這是因為它可能與水果和蔬菜中的其他植物化學物質發生相互作用，並且比補充劑對人體的影響更大。

常見適應症

1. 預防癌症：現有證據不支持使用β-胡蘿蔔素補充劑預防癌症。實際上，β-胡蘿蔔素攝取過量會提高男性吸煙者罹患肺癌、及侵略性前列腺癌的風險。
2. 預防和治療心臟病：數個良好設計的大型臨床試驗和人群研究皆顯示，服用β-胡蘿蔔素補充劑無法降低心肌心肌梗塞(心臟病)、心絞痛，或冠狀動脈疾病的風險。實際上，回顧臨床試驗研究，β-胡蘿蔔素與總體死亡以及心血管疾病死亡的小幅增加相關。
3. 預防白內障：臨床試驗通常顯示，服用β-胡蘿蔔素補充劑無法降低患白內障的風險，但是一項小型研究發現，血液中的β-胡蘿蔔素含量與白內障減少有關，這說明了若不額外補充β-胡蘿蔔素，單從飲食中獲取，可能會有幫助預防白內障。
4. 預防和治療黃斑部病變：一項臨床試驗結果表示，額外補充抗氧化劑加上鋅可降低黃斑變性的風險，但其中並不清楚β-胡蘿蔔素或該補充劑中的任何其他抗氧化劑，是否直接與這結果相關。

5. 治療愛滋病：儘管小型研究顯示β-胡蘿蔔素補充劑可增加 CD4 細胞數量，但臨床試驗未能複製這些結果。
6. 刺激免疫系統：一些實驗室實驗表示β-胡蘿蔔素可刺激某些免疫系統，但不確定這種作用是否會在人體中發生。
7. 治療口腔白斑：口腔白斑是口腔癌前病變，多項臨床試驗表明，補充β-胡蘿蔔素可緩解口腔白斑。
8. 治療第 2 型糖尿病：但研究數據互為矛盾。
9. 增進認知：臨床發現表明，長期補充β-胡蘿蔔素可能會改善認知能力。

治療哮喘

不良反應與個案報告

1. 長時間攝取高劑量的β-胡蘿蔔素會導致黃皮病，這是一種無害的皮膚淡黃變色。
2. 高劑量的β-胡蘿蔔素可能會增強乙醇的肝毒性作用。

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。

藥師建議

1. β -胡蘿蔔素補充劑臨床上益處很少。從食物水果中攝取的益處最大。其臨床適應症很少。不建議用於癌症的預防與治療。
2. 確定您是否有使用禁忌
3. 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與醫師確認是否有療效。

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。