

茄紅素

非維生素 A 類胡蘿蔔素
O3FAs, ω -3 fatty acids, n-3 fatty acids



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

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

- 1.治療哮喘：還需要更多研究來證實這一點。
- 2.治療心臟病：沒有證據顯示茄紅素補充劑具有相同的作用。
- 3.預防和治療黃斑部病變：沒有證據顯示茄紅素補充劑具有相同的作用
- 4.預防和治療癌症：
 - a.預防性使用茄紅素補充劑可減少局部攝護腺癌擴散。
 - b.富含茄紅素等類胡蘿蔔素的飲食通常會降低某些類型癌症的風險。
 - c.臨床試驗沒有其他證據顯示茄紅素可以治療癌症。

食物來源

西紅柿，西紅柿產品，西瓜，番石榴，玫瑰果和粉紅葡萄柚。

已證實的茄紅素功用

食用富含茄紅素的類胡蘿蔔素水果和蔬菜，可以幫助預防某些類型的癌症和心臟病。但是，還沒有足夠的研究說明茄紅素補充劑是否具有相同的作用。

茄紅素是植物和微生物產生的天然色素。關於茄紅素的實驗證實，儘管它不像β-胡蘿蔔素那樣有效，它還是一種抗氧化劑並影響細胞的生長和相互交流。科學家們提出了茄紅素可能對抗癌症的幾種不同機制。這些措施包括阻止癌細胞生長、防止 DNA 損傷，以及增強可分解致癌產物的酶。對健康的老年病人進行的研究顯示，食用茄紅素或番茄汁不會刺激免疫系統。通常，富含茄紅素等類胡蘿蔔素的飲食與降低黃斑部病變、白內障、某些癌症、和心臟疾病的風險有關。

常見適應症

1. 預防和治療癌症：茄紅素是抗氧化劑。一項臨床試驗顯示，預防性使用茄紅素補充劑可減少局部攝護腺癌的擴散，但臨床試驗中沒有其他證據顯示茄紅素可以治療癌症。富含茄紅素等類胡蘿蔔素的飲食通常會降低某些類型癌症的風險。
2. 治療哮喘：一項臨床試驗顯示，每天補充茄紅素可預防運動引起的哮喘，但尚未進行其他研究來證實這一點。
3. 治療心臟病：富含茄紅素等類胡蘿蔔素的飲食通常會降低一些心血管事件風險。但是，沒有證據顯示茄紅素補充劑具有相同的作用。
4. 預防和治療黃斑部病變：富含茄紅素等類胡蘿蔔素的飲食通常會降低黃斑部病變的風險。但是，沒有證據顯示茄紅素補充劑具有相同的作用。

不良反應與個案報告

長期攝取大量富含茄紅素的食物（即番茄製品）後，一些人可能會患上茄紅素血症，這會導致皮膚變色為深橙色。

藥師建議

- 1. 過去研究曾對六個市面上茄紅素品牌進行分析，發現其茄紅素含量與標記劑量的差異可高達 43%。茄紅素補充劑對於改善既定適應症無法與食物中的茄紅素具有同樣效果，因此建議使用者仍以攝取食物中的茄紅素為主。
- 2. 確定您是否有適應症
- 3. 確定您是否有使用禁忌
- 4. 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
- 5. 與醫師確認是否有療效

保持健康的飲食與作息，更勝於依賴營養補充劑

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。