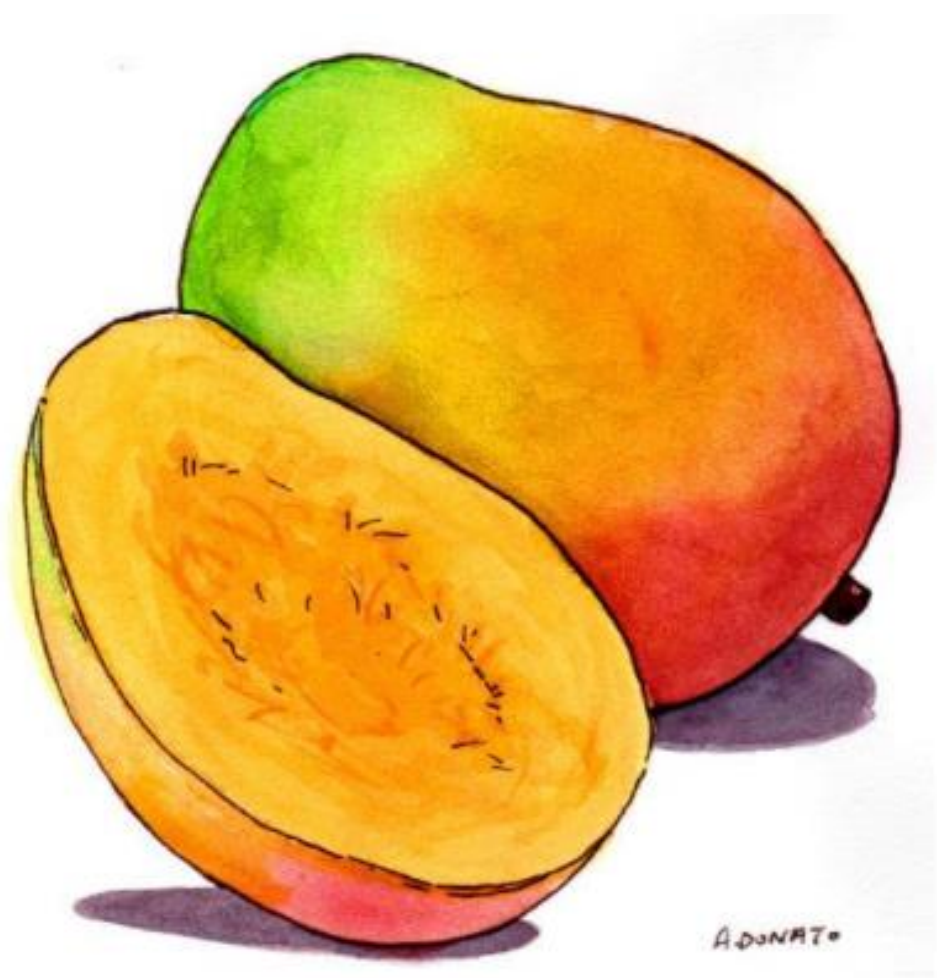


葉黃素

二羥類胡蘿蔔素、非維生素 A 類胡蘿蔔素

Xanthophyll, Dihydroxycarotenoid, Nonprovitamin A carotenoid



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

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.治療白內障
- 2.預防和治療黃斑部病變
- 3.改善視力
- 4.預防心臟病
- 5.預防癌症，葉黃素與某些類型的腎癌、膀胱癌，和乳腺癌的風險降低有關。

食物來源

羽衣甘藍，菠菜，西葫蘆，十字花科蔬菜，白菜，青豆，黃色/橙色水果，芒果，木瓜，桃子，橘子。葉黃素在高脂肪的食物中吸收最好。

已證實的葉黃色素功用

目前的證據不足以了解葉黃素是否可真正用於預防黃斑部病變或白內障。含有富含葉黃素的蔬菜和水果的飲食可以降低某些癌症風險。

葉黃素是由植物和微生物合成的天然色素。由於它是一種抗氧化劑，因此可學家認為葉黃素可能具有預防癌症的活性，但尚無研究證明。科學家還認為，葉黃素可能會刺激免疫系統，阻止 DNA 突變或阻止癌前細胞的生長。葉黃素與減少黃斑部病變和白內障的風險有關，但尚無足夠的證據得出明確的結論。早期的證據顯示血液中葉黃素數值升高可以預防心臟病，但這也需要更多的研究。

臨床概論

葉黃素是由植物和微生物合成的天然類胡蘿蔔素色素。類胡蘿蔔素分類為原維生素 A (α-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素和β-隱黃質，可以轉化為視黃醇) 或非維生素 A (葉黃素，茄紅素和玉米黃質)。葉黃素具有抗氧化劑和抗發炎活性，市售的營養補充品可預防眼部疾病：例如與年齡有關的黃斑部病變 (AMD) 和保護眼睛健康。

一些葉黃素的初步研究顯示，對各種人群補充葉黃素可能會減少冠狀血管疾病的生物標記，增加血清和血漿葉黃素的含量，並減少發炎細胞激素。此外，補充葉黃素可以改善視網膜色素病變病人的視野和早期 AMD 病人的視網膜功能。最近的一項分析數據顯示，補充葉黃素可以使 AMD 受益，對此一些早期研究發現證據不足，同時有關葉黃素是否可以改善黃斑色素光密度的數據結果也較為混雜。其他長期研究發現補充葉黃素對認知功能沒有影響，對於白內障手術或視力喪失的病人也沒有風險。

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。

飲食中補充葉黃素可以防止 DNA 受損，但這可能是由於同時攝取其他微量營養素引起的。流行病學研究顯示，儘管葉黃素對黃斑部病變的影響結果尚不一致，但葉黃素攝取量增加與動脈粥樣硬化、及和白內障的發病率降低之間有關聯。

就對癌症風險的影響而言，葉黃素攝取量的增加與某些類型的腎癌、膀胱癌和乳腺癌的風險降低相關，但與肺癌或前列腺癌無關，但葉黃素對子宮頸癌或大腸癌風險的影響是矛盾的。

作用機轉

葉黃素是眼球水晶體和視網膜黃斑中的主要類胡蘿蔔素之一。它清除了活性氧化物質，防止了對 DNA 和蛋白質分子的破壞。作為一種類胡蘿蔔素，其結構的疏水性不如β-胡蘿蔔素和茄紅素。這使葉黃素能夠在水相狀態下與細胞膜的自由基發生反應，從而提高細胞膜的完整性。它還可以減少直達眼球感光受體的藍光，避免眼睛免受傷害。葉黃素作為非維生素 A 的類胡蘿蔔素，不具有任何維生素 A 的活性，但具有抗氧化、抗發炎和增強免疫力的特性。

在人體實驗中，補充葉黃素可減少脂質過氧化和發炎反應。目前的證據不足以了解葉黃素是否可真正用於預防黃斑部病變或白內障。含有富含葉黃素的蔬菜和水果的飲食可以降低某些癌症風險。

葉黃素是由植物和微生物合成的天然色素。由於它是一種抗氧化劑，因此科學家認為葉黃素可能具有預防癌症的活性，但尚無研究證明。科學家認為，葉黃素可能會刺激免疫系統，阻止 DNA 突變或阻止癌前細胞的生長。葉黃素與減少黃斑部病變和白內障的風險有關，但尚無足夠的證據得出明確的結論。早期的證據顯示血液中葉黃素數值升高可以預防心臟病，但這也需要更多的研究。

常見適應症

- 1. 治療白內障：食用富含葉黃素的食物可降低患白內障的風險。但沒有證據顯示葉黃素可以治療白內障，或葉黃素補充劑可以與飲食中的葉黃素具有相同的作用。
- 2. 預防和治療黃斑部病變：一些臨床試驗支持這種用途，但其他一些研究發現飲食中葉黃素對黃斑部病變無影響。同樣，沒有足夠的證據顯示補充葉黃素可以治療黃斑部病變。
- 3. 改善視力：對視網膜退化性疾病的病人所做的試驗支持這種用法。
- 4. 預防心臟病：一項小型研究顯示，服用葉黃素補充劑可以預防心臟病，但還需要更多研究加以支持。
- 5. 預防癌症：增加葉黃素的攝取與某些類型的腎癌、膀胱癌，和乳腺癌的風險降低有關。

藥師建議

- 1.確定您是否有適應症
- 2.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
- 3.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。