

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。

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。