

保健品过量补充添风险

报道 | 李亦筠

市面上的保健品琳琅满目，不少产品打着“增强免疫力”“预防疾病”“天然”“临床验证”等旗号，让消费者容易产生一种印象：每天吃一些保健品，健康就有保障。药剂师认为，“预防疾病”等的说法，可能被过度解读。此外，“天然”并不等于安全。

裕廊社区医院高级药剂师梁靖怡接受《联合早报》访问时说，并非人人都需要保健品，它也不能取代均衡饮食、健康生活方式和必要的疫苗接种。“部分产品虽有研究支持特定功效，但许多关于‘预防疾病’或‘增强免疫力’的说法，可能被

过度解读。”

以维生素C为例，研究显示，它或许能稍微缩短普通感冒的病程，并减轻症状严重程度，但对于一般人，并没有强有力的证据证明它能够预防感冒。至于常见的锌、紫锥花和大蒜等成分，虽已有不少研究，结果仍然不一致，不能简单地

说吃了就能达到预期效果。梁靖怡指出，真正较可能从保健品中获益的，是已经证



高级药剂师梁靖怡认为，保健品应按个人营养需求补充，而非“有吃就安心”。（裕廊社区医院提供）

药剂师：“天然、防病”勿尽信

实存在营养缺乏、营养需求增加，或患有特定疾病的人。“缺铁性贫血患者可能需要补充铁；患有骨质疏松症的人，则可能在专业人员评估后补充钙和维生素D。”

过量补钙或增肾结石风险

如果一般人能够通过均衡饮食摄取足够营养，未必需要额外服用保健品。“更多并不代表更好，可能带来风险。过量补充钙可能增加肾结石形成的风险。消费者应遵循建议剂量。若有疾病、正在服药或不确定是否需要补充，更应先咨询医生或药剂师。”

面对“天然”“临床验

证”“医生推荐”等营销字眼，消费者也不能只看包装上的宣传。梁靖怡说，“天然”并不等于安全，也不代表适合所有人。一些草药或所谓天然成分，可能与处方药产生相互作用，或使某些疾病恶化。

至于“临床验证”或“医生推荐”，消费者应进一步追查背后的证据，包括产品是否提供相关临床研究，以及研究是否刊登在可靠的科学期刊，或由认可的医疗机构、专业组织发表。“如果产品主要依靠消费者见证、名人推荐或个案故事宣传，声称能在短时间内产生显著效果，甚至使用‘增强免疫’‘预防疾病’等笼统说法，却没有可信的科学证据支

持，消费者便应提高警惕。”

梁靖怡强调，保健品真正的价值，在于针对个人实际的营养需求，而不是“有吃就安心”。与其盲目跟随潮流购买，不如先了解自己是否真的需要，以及产品是否安全、有效，再决定是否服用。

当消费者面对琳琅满目的保健品感到无从选择时，咨询药剂师或其他医疗专业人员，往往比单凭广告或包装上的宣传作决定更为可靠。梁靖怡将在免费英语讲座上分享本地常见的保健品，讲解如何根据个人健康需求，安全地选择保健品。她也将破解葡萄糖胺、鱼油、益生菌及维生素C等常见保健品的迷思，让公众作出更明智的选择。



别盲目跟风买保健品，先确认是否需要、安全有效，再决定服用。（iStock图片）

▲每月照护者讲座（线上）： 破解保健品迷思

- Monthly Caregiver Talk: Health Supplements Myths Debunked
- 日期：2026年8月29日（星期六）
- 时间：上午11时至中午12时
- 报名：for.sg/caregiver