

爲何——食品——與——

陳世爵

我們對藥物及食品的相剋作用並不敏感，但至少我們應該想辦法來避免，或使傷害減少到最低限度。

一位11歲的少女，剛吃過復活節的糖果，同時為了控制她的氣喘，她隨後吃下了新的藥物。由於嚴重的頭痛及嘔吐發生，她隨即被送到醫院的急診室。醫生診斷為藥物及食品成分的相剋作用。因為吃下的糖果改變了少女小腸的正常酸鹼度，使她吃下的氣喘藥，本來是要花24小時慢慢的溶解，發揮藥性，結果一下子就溶解掉，而發生那種可怕的意外事件。

一位60歲老婦人，因為過去6個月來，腳部疼痛到不可忍受的地步而不能行走，因此即被送到醫院，在那一段期間，她吃的抗酸劑由每天4英兩增加到12英兩，醫生診斷為藥物與食品成分的相剋作用。因為她所吃的抗酸劑含有氫氧化鋁，該物與她食物中的磷結合，妨害磷的吸收而無法被骨骼所利用。在半年中，因為骨骼中的磷太少，而引起疼痛。當這位婦女停止使用抗酸劑，1個月內她即可自己站起來並可行走。

有一位40歲的英國人，為了治療他的沮喪症而吃下藥物，同時他也吃了一頓晚餐，包括牛肉砂鍋、餅乾、乳酪及喝茶之後，他感到眼花頭痛，就去睡覺，但半夜2點鐘醒來時，感到更嚴重的頭痛、頭暈及嘔吐。早上，他又吃了幾片乳酪之後，就不斷發抖並感到胸部陣痛，他迅速到醫院，呼吸愈感困難，而終於死亡，醫生診斷為藥物與食品的相剋作用。

這位英國人所使用來治療他的沮喪症的藥物是一種單氨基胺氧化酶的抑制劑 (Monoamine Oxidase inhibitor)。這種藥物延緩破壞腦中的一種化學物——稱為羅巴敏 (Dopamine)，會使人感到舒服，同時，遲緩了食物中有些有害物質被破壞的速度。乳酪中，含有乾酪毒素 (Tyramine)，亦即這位病人晚餐及早餐所吃的。這種毒素在血液中會使血壓達到危險高度。通常乾酪毒素一被吸收，馬上在肝臟內被破壞掉。但是單氨基胺氧化酶抑制劑會妨害乾酪毒素的破壞，而使人達到危險性的高血壓。

25年前，醫藥人員則不知道這種原因，但目前，我們對乾酪毒素及單氨基胺氧化酶抑制劑及其他藥物及食品相剋的作用已有相當的了解。

一般藥物及食品的相剋作用都不是劇烈的，事實上，有些藥品 (Darvon, Lithium, Valium及Inderal) 是與食物一起吃用，才會發生更大的藥效，因為這些藥品在空肚子時的吸收不好。有些藥物及食品的相剋作用並沒有致命傷，但有時藥物及食品的相剋，會延緩病復期或者使病人更加痛苦。

有些人遇到藥物及食品相剋時的不舒適，常因被忽略，而沒有明確的診斷及記錄。也許我們對藥物及食品的相剋作用並不敏感，但至少我們應該想辦法來避免，或使傷害減少到最低限度。

以下把醫生處方及非處方的藥物對食物的相剋作用敘述如下：

(一)不需醫生處方的藥物

● 阿斯匹靈 (Aspirin)

有些人經常吃大量的阿斯匹靈來減少關節炎及其疼痛，有些人吃阿斯匹靈

未來農業生產 重視環境保護

國際農業研究顧問委員會 (OIEAR) 於今年10月30日~11月3日在華盛頓總部舉行為期5天的年會，由該會創辦的13個農業研究中心，以及資助該委員會的國家與機構均派員參加。

本次年會最值得介紹的是下列3天活動：

• John Malloy博士發表專題演講：開發中國家應如何避免重蹈工業國在開發過程中污染環境的錯誤，與如何在保護環境的前提下，提高糧食生產。

• 討論越南最近所採行水稻收穫後，栽培速熟玉米以增加糧食供應的新計畫。

同時，另有兩位專家共同發表「發展非洲農業的新挑戰」專題演講。

年會結束前，W. David Hopper主持本次會議總討論。

林業、蔬菜生產、環境保護與再生資源的保護與利用都是國際農業研究顧問委員會未來研究的新計畫。(葉子)

藥物相克？

資料來源：Tufts University, Diet & Nutrition Letter, July 1989

來避免心臟病，有些假設這種藥物會遲緩血液凝結作用，因此可以避免冠狀動脈血塞。

長期使用大量的阿斯匹靈會使胃部無痛性的內出血，有時會引起缺鐵質的貧血。在4周中每天吃12~15顆阿斯匹靈，會使胃部血液流失增加5~13倍。當然並不是所有吃阿斯匹靈的人都會產生缺鐵的貧血，但是那些經常吃阿斯匹靈的人應多吃富有鐵質的食物——例如豬肉、牛肉、家禽及魚類。

●瀉藥(Laxatives)

美國人，尤其是老年人，每年花費5億美元來買瀉藥，因為他們相信為了通便吃瀉藥是必要的。事實上並不然，使用過多的瀉劑，會使維他命及礦物質流失，因為瀉劑使食物迅速消化，而沒有足夠時間來被吸收，礦物油會妨害維他命A、D、E、K的吸收。

經常使用含有塩分的瀉劑，例如Epsom Salts或Milk of Magnesia會使體液缺少電解質，其中包括鉀，鉀可使心臟及其他肌肉的功能正常。經常使用瀉劑會養成一種依賴性。事實上足夠的食物纖維，流體及運動是通便正常的重要因素。

●抗酸劑(Antacids)

通常使用抗酸劑是被認為是無害的。事實上，長期並大量使用抗酸劑，則其氫氧化鋁會導致磷缺乏並引起鬆骨症。有些人使用抗酸劑來減少心痛及不消化症，而忽略可能發生的胃潰瘍。因此我們應該少吃抗酸劑。

●維他命／礦物質補助劑 (Vitamin/mineral Supplements)

由於營養補助劑不需醫生的處方，有些人誤以為多吃無妨。事實上一天吃50毫克過量的鋅〔每天建議量(RDA)

的3倍〕，會妨害銅的吸收，有些醫學研究者認為銅對心臟的健康是必需的。過多的鋅對鐵的正常功能也有妨害。因此吃營養補助劑最好不要超過RDA的100~150%。

(二)需要醫生處方的藥物

●抗生素(Antibiotics)

抗生素不但把會引起生病的壞細菌殺死，同時也會殺死製造維生素K及葉酸素的好細菌。因此使用抗生素者，應該吃富含維他命K及葉酸素的綠色有葉的蔬菜。

其他酸性飲料如果汁會破壞盤尼西林G及不加外層(uncoated)的紅黴素，因此飲料及抗生素不要同時消費(有些醫師建議空胃時吃這些抗生素)。

由於鈣會與地黴素(Tetracycline)緊緊的結合，使抗生素不被吸收，因此，使用地黴素的病人，要隔數小時才使用乳製品。

●利尿劑(Diuretics)

利尿劑是使用於治療高血壓及由於肝臟、腎臟及心臟引起的水滯留症。利尿劑的功能是增加尿的形成。因為體液的流失，會形成血管的多餘壓力。

利尿劑不但把多餘的體液排出，同時也把鉀洗出，因此使用這種利尿劑(Hydrodiuril及Furosemide)，應該攝取富有鉀的果汁、香蕉及其他水果或使用鉀補充劑。

●抗凝血劑(Anticoagulant)

心臟病患者常會有血塊凝成，因此都使用抗凝血劑，來減少血小板在血管壁的形成。有些飲食成分例如深水魚的ω-3脂肪酸，會增加抗凝血的功能。假如吃過多的魚油，抗凝血功能會加強 →

→，但有時也會有容易流血的現象。

維他命K則會減少抗凝血劑的作用，病患使用其他藥物，包括非處方的魚油丸。

● 抗痙攣劑 (Anticonvulsants)

抗痙攣劑可使用於控制癲癇病患，但抗痙攣劑也會增強肝代謝功能，而去除一些重要的維他命D，維他命D是吸收鈣所必須的，因此使用抗痙攣劑的病患，除非攝取足夠的維他命D（或由皮膚曬太陽形成）可能導致鈣質的缺乏。

有些抗痙攣劑（Dilantin）也會干擾葉酸素的吸收，因此有些病患要使用葉酸素補充劑來避免貧血（megaloblastic anemia）。

● 降低膽固醇的藥物

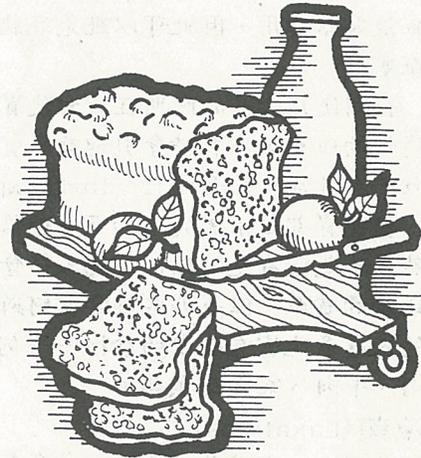
降低膽固醇的秘方，是自腸道去除膽酸。因為身體必須依靠膽固醇的貯存來取代膽酸。但是膽酸是吸收脂溶性維他命A、D、E、K所必須的，因此如使用降低膽固醇的藥（Cholestyramine 或Questran）會使這些維他命的同化降低。因此，病患有必要使用維他命A、D、E、K及葉酸素的補充劑。

● 口服避孕藥

口服避孕藥是含有合成的女性荷爾蒙，以阻止排卵來避免懷孕，但避孕藥也會干擾葉酸素的正常代謝，因此，婦女要攝取足夠的蔬菜、水果，以免發生葉酸素的缺乏症。

口服避孕藥也會降低血液中的維他命B₆，因此有些婦女發生沮喪症是因為其血中的維他命B₆減少，而維他命B₆是形成serotonin所必須的，而這種化學物對腦有鎮定作用。深綠色蔬菜、五穀類都含有維他命B₆，必須多攝取。

● 單胺基胺氧化酶抑制劑 (Monoamino Oxidase inhibitors)



單胺基胺氧化酶抑制劑除了用於沮喪症外，也使用於恐怕憂慮症，使腦中之有益的羅巴命（Dopamine）能長留。不幸的是這樣使病人暴露於一些有害的胺類（amines）例如乾酪毒素（tyramine）。因此服用單胺基胺氧化酶抑制劑的人，務必避免吃含有高量乾酪毒素的發酵食物——例如：乳酪、酒及香腸。

● 酒精 (Alcohol)

酒精具有雙重的危險性，既是食物又是藥物，而會有害的影響藥效及營養成分。一般人都知道喝酒時如服用鎮靜劑及巴比妥酸鹽（Barbiturates），會使藥物長留血液中，有時會有致命危險。

長期喝過量的酒精會刺激肝臟，更加速破壞一些抗凝血劑、抗痙攣劑及降低血糖藥（hypoglycemic drugs）而降低他們的藥效。另外，過量使用酒類也會導致葉酸、維他命B₁、錳及鋅的缺乏。

酒精會破壞這些營養素的吸收，同時也會加速他們的排泄。酒精每公克含有7大卡的熱量，會令多喝酒的人，減少攝取富有營養分的食物。 ■