



藥物 VS. 食品禁忌

一般人常忽略的健康知識

那天，才兩歲大的姪子感冒了，母親拿著藥匙
俐落地往小孩的嘴巴灌，小孩的哭聲可謂響徹雲霄，
接著趕緊遞給他一瓶小 AB 優酪乳，灌上幾口後才止住了哭聲。

相信這個場景你我都見過，甚至都曾親身經歷，對吧？

問題是這樣做，對嗎？

兩歲的小孩經得起大人的疏忽或無知嗎？

每個人一生都免不了受到病毒、細菌的侵襲，或隨著身體細胞的逐漸老化而產生疾病，因此生病吃藥似乎是人生無法避免的過程，重點是「藥」到底怎麼吃才正確？當藥物與日常食物共進時，會不會有問題呢？這些問題攸關自身與家人的健康，每個人應該要知道。

藥物與食物都是化學結構物所組成，一但吞食到體內後，消化道的胃酸、腸液以及複雜的體內酵素系統，都會使藥物和食物發生化學作用，輕者藥效降低，嚴重的則破壞生理平衡或產生毒性物質，甚至有致命危險，不可不慎。以下就常見藥物與食物之共食禁忌說明整理如下：

(1) 碳酸飲料

碳酸飲料大多指含氣泡的飲料，例如可樂、沙士、汽水，應避免與發燒用之解熱藥、止痛藥一起服用，以減少胃壁受到刺激分泌大量胃液而

傷害胃部，最好配合胃藥(制酸劑)服用，以降低藥物傷害。另外，碳酸飲料易造成骨質流失，兒童、婦女或老人平日應節制飲用。

(2) 咖啡、可樂和茶

由於咖啡、可樂和茶中都含有咖啡因，喜歡喝這些飲料的人絕對不要同時服用避孕藥、抗生素(如 Cipro)、胃潰瘍治療藥物(如 Tagamet、Zantac)，因為這些藥物會延緩咖啡因的排出，而使胃部受到過度刺激造成疼痛不適。另外，這些飲料與含有支氣管擴張劑(theophylline)的感冒藥一起服用時，會造成藥物過度吸收而引起嘔吐、痙攣、失眠、神經敏感、或心悸等症狀。



(3) 牛奶或其他奶類製品

牛奶或其他奶類製品中均富含各種礦物質，包括鈣、鎂、鋁等，這些成分會與某些抗生素(如四環黴素 Tetracycline)結合，而使藥效不能發揮降至50%以下。牛奶也會干擾便秘用緩瀉劑(如 Dulcolax)的功效，這類藥劑表面通常有保護膜包裹，以幫助其順利通過胃部進入腸道產生藥效，但牛奶會阻礙其通過而於胃中就分解了，造成胃部刺激引起腹痛。

(4) 葡萄柚汁

果汁中最忌諱與藥物共食的就屬葡萄柚汁，近幾年來已受到醫藥界的重視，雖然其維他命含量豐富，但與藥物(包括心臟病用藥、降血壓藥、抗凝血藥等)的交互作用可能會要人命，服用 cyclosporin 抗排斥藥的器官移植患者，也不要葡萄柚汁送服藥物，以避免痙攣和意識昏迷的副作用。研究發現，乃因葡萄柚中所含有的類



黄酮素－naringin 會阻礙肝臟中的P-450 酵素作用，而延緩藥物在人體內的代謝速率，因此當藥劑在體內累積至高量時，相當於過量服用藥物，其所造成的副作用相當大。所以，千萬不要在服藥前2小時或服藥後5小時內喝葡萄柚汁。

(5) 乳酪、香腸

乳酪、香腸、熟透的酪梨、臘腸、紅葡萄酒、味曾湯、醬油和醃漬食品等發酵類食物中皆含有多量的酪胺酸(tyramine)，若與憂鬱症治療藥物混合服用時，此種藥品中所特有的MAO 酵素阻斷劑，會使酪胺酸無法順利代謝排出體外而在體內堆積，引發異常高

血壓嚴重則導致死亡。

(6) 花椰菜、包心菜、菠菜、甘藍菜

這些蔬菜含有豐富的凝血因子維生素K，因此凝血功能異常患者或心臟病患者在服用抗凝血藥(如：Coumadin)時，要特別小心，不要吃太多綠色花椰菜、菠菜、甘藍菜等，以免維生素K抵消了抗凝血藥的抗凝血作用。因此任何服用此類藥物的患者只能少量攝取這些蔬菜。

(7) 香蕉、代鹽

香蕉和代鹽中富含鉀離子，不要與心臟病藥物混合服用，若是與心臟病用藥ACE抑制劑(如：Capoten、Vasotec)一



起服用，會造成血中堆積過多的鉀離子而造成危險。

(8) 酒精

安眠藥的種類有很多種，不過當你在服用任何一種安眠藥前的2小時或服用後8小時，都不可以喝含酒精性的飲料，因為酒精會加強安眠藥的吸收而造成劑量過高的情況，嚴重時亦會導致死亡。

綜合以上常見藥物與食物的交互作用所產生的危險，乃將兩者的共食禁忌整理於附表，以供讀者參考。

結語

如果無法記住以上藥物與食物的共食禁忌時，最簡單的方法就是只要記得一件事：服用任何藥物還是以白開水來送服最好。

但是白開水的溫度也要注意，若服用的藥物是以膠囊(包括軟膠囊和硬膠囊)包裹時，最好以冷水送服，因為溫水會快速使膠囊軟化產生黏性而容易附著於食道，不但藥物無法正常到達胃部或腸道來發揮藥效，更因此造成食道潰瘍而開刀的案例。圖

■ 常見藥物 vs. 食品禁忌表

藥物	飲食禁忌	備註
解熱止痛藥 (如：Acetaminophen, Aspirin)	碳酸飲料 (可樂、沙士、汽水)	傷胃，最好配合胃藥
避孕藥 (Premarin)	咖啡、可樂和茶	含有咖啡因
胃潰瘍藥 (如：Tagamet、Zantac)		
緩瀉劑 (如：Dulcolax)	牛奶或其他奶類製品	含鈣、鎂、鋁等礦物質
抗生素 (如：Tetracycline)	1.咖啡、可樂和茶 2.牛奶或其他奶類製品	1.含有咖啡因 2.含鈣、鎂、鋁等礦物質
抗憂鬱藥	乳酪、香腸、熟透的酪梨、臘腸、紅葡萄酒、味曾湯、醬油和醃漬食品等發酵類食物	含有多量的酪胺酸
心臟病藥 降血壓藥 抗凝血藥 器官移植抗排斥藥	葡萄柚汁 	含有類黄酮素－naringin
抗凝血藥	花椰菜、包心菜、菠菜、甘藍菜	有豐富的凝血因子維生素K
心臟病用藥ACE抑制劑 (如：Capoten、Vasotec)	香蕉、代鹽	含鉀離子
安眠藥	酒精 	加強藥物吸收易造成過量