

# 甲殼素的機能功效

甲殼素(chitosan)又稱幾丁聚醣，是一種葡萄糖胺，為幾丁質去乙酰基化所得之產物，由N-乙酰葡萄糖胺糖和葡萄糖胺糖所聚合而成，構造類似纖維素的直鏈狀高分子醣類聚合物，廣泛分布在自然界中，如甲殼動物及節肢動物的外殼、軟體動物的外殼及內骨骼，還有真菌或酵母菌等微生物、藻類的細胞壁中。

## 減少熱量吸收

甲殼素分子因帶有正電性，正好可以和脂肪分子的負電性形成很好的離子鍵，所以具有吸附脂質的能力，可以主動地自腸內運送與吸收食物脂肪的乳糜球，主動結合其中的三酸甘油脂與膽固醇，所以甲殼素減少人體熱量吸收的原理不同於其他的減肥產品，不用刻意抑制食慾或造成腹瀉來達到減肥目的，因此要控制熱量的吸收，仍然可以正常的進食，而不會影響到醣類、蛋白質及維生素(脂溶性維生素除外)等營養成分的吸收。

## 加速廢物排出

其實除了減少脂質的吸收外，近來有越來越多的研究證實，甲殼素對人體還有許多的機能性功效，例如降低血中低密度脂蛋白(LDL)的濃度，對於預防動脈硬化及心血管疾病有很好的效果；強化人體免疫力，提高人體的免疫機能，使免疫細胞增殖，有助於減少腫瘤細胞的擴散與增生；以及促進肝臟受損細胞的修護與正常化，減少膽

固醇在肝臟的堆積；改善消化機能，甲殼素可促進腸內有益菌叢的繁殖，抑制有害菌叢的



甲殼素多製成膠囊販售

滋生，因此可以防止胃腸的不適；而在現今環境污染日益嚴重的情況下，甲殼素對於囤積在人體內的鎘、鋅、鈾等多餘重金屬也具有吸附作用，能將體內的廢物排出體外確保人體生理機能的正常運作。

目前市面上甲殼素的相關產品很多，但是有通過衛生署健康食品認證的寥寥無幾，而大多是製造成膠囊的形式在販售，如果不是政府立案的合法廠商所製造的，難免有魚目混珠之嫌，所以民眾在選購時還是要多加留意。

此外甲殼素產品在衛生署的健康食品法規中也有標示到以下幾點是需要特別注意的：

1. 對魚蝦過敏者建議不可食用。
2. 糖尿病患者請遵循專業醫事人員建議食用。
3. 兒童及患有腸胃道疾病或腸胃道功能較差者，請勿食用，或食用前應請先洽詢醫師或營養師意見。
4. 請勿過量食用，以免造成腸胃功能受損。

畢竟在維護健康的道路上，均衡的攝取各種

食物才是不二法門，而且健康的減肥方式應該要配合正確的飲食及適當的運動，不可因為食用了甲殼素產品，就有投機的心理大吃大喝，這樣反而會造成身體的負擔。



富含甲殼素的節肢動物與軟體動物