



瞭解蝦紅素

蝦紅素是一種存在於甲殼綱動物、綠藻 (*Haematococcus pluvialis*) 和紅酵母 (*Phaffia rhodozyma*) 等生物中的一種天然色素，屬於類胡蘿蔔素的一種。1991年，日本學者三木互確定了蝦紅素的抗氧化能力是其他類胡蘿蔔素的 10 倍以上，是維生素 E 的 100 倍以上。

蝦紅素 (astaxanthin) 又名蝦青素、蝦黃質、龍蝦殼色素，呈粉紅色，廣泛存在於生物界，特別是蝦、蟹、魚、藻體、酵母和鳥類的羽毛中含量較高，是海洋生物體內主要的「類胡蘿蔔素」之一。化學名稱是 -二羥基 - 二酮基 β - 胡蘿蔔素，在體內可與蛋白質結合而呈青、藍色。

健康補品業者宣稱「蝦紅素」五花八門的功效，例如增強免疫力、抗炎症、預防心腦血管疾病以及保護肝臟等功能。儘管如此，大多數有關蝦紅素功效的結論，僅依賴從動物實驗和細胞實驗中得出的數據，尚需更嚴謹可靠與大型的臨床研究來佐證。

臨床研究仍需補強

在臨床研究方面，截至目前，研究者們僅對蝦紅素的 8 種潛在功效在臨床上進行過研究，分別是緩解消化不良、提升運動能力、緩解肌肉酸痛、輔助治療風濕性關節炎、緩解女性更年期綜合症、美膚、治療男性不育以及降血脂。

1998 年，三木互測試了一種富含「蝦紅素」飲料的短期功效，發現有效降低 LDL 水平。

2005 年，比利時根特大學附屬醫院的研究者，對蝦紅素輔助性治療男性不育的功能進行臨床實驗。服用蝦紅素 (每天服用 16 毫克) 的男子的精子移動速度有了顯著提升，這也許能幫助解決部分男性的不育問題。

2006 年，日本大阪市立大學對於蝦紅素的美膚功效進行了臨床研究。研究對象是 49 名為來自美國緬因州的中年女性。實驗中，部分被試需要每天分別在早餐和晚餐時間，隨餐服用 2 毫克蝦紅素。實驗結果顯示：6 周後，她們皮膚的皺紋情況和彈性明顯好轉，皮膚水分也明顯增加。

2010 年日本慈惠大學附屬醫院的研究發現，每天服用 6 - 18 毫克蝦紅素的人在 3 個月後，血液中的甘油三酸酯含量會明顯降低，HDL 水平明顯升高，但 LDL 水平和 BMI 並沒有明顯變化。

需更多研究

對於某些商家宣傳的其能夠

- (1) 抑制糖尿病及其併發症
- (2) 抗炎抗感染
- (3) 保護眼睛和中樞神經
- (4) 增強免疫力
- (5) 緩解運動疲勞
- (6) 抑制腫瘤這樣的功效

尚需更多的臨床研究證據。

對於美膚、一些宣稱的臨床功效，由於實驗的研究對象數目少，研究時間短，證據有待加強；仍需更大型與多中心的長期臨床試驗。

資料來源<http://www.biodiscover.com/news/research/117146.html>file

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 3253