

# 吃紅麴 能降血脂嗎？

文 / 郭昭嫻 臺北慈濟醫院藥學部藥師

**Q** 藥師您好！醫師說我有膽固醇過高的問題，聽說吃紅麴可以降膽固醇，是真的嗎？可以和降膽固醇的藥一起吃嗎？

**A** 隨著現代人生活、飲食型態的改變，加上運動量不足，臺灣民眾罹患高血脂症的人數也逐年上升，其中高血脂可能引發的冠狀動脈與腦血管疾病，更是名列國人十大死因前幾名。因此市面上出現許多標榜可以調節血脂的營養保健品，其中最著名的就是含有紅麴的產品，只是紅麴真的有降血脂的功效嗎？

## 適當服用紅麴 幫助對抗壞膽固醇

所謂的「紅麴」，其實是一種存在於土壤、澱粉中的紅麴菌，與糯米等熟穀類發酵後的產物。會被視為能夠促進心血管健康的保健食品，主要是紅麴中的天然成分紅麴菌素 K (monacolin K)，具有抑制肝臟中膽固醇的合成酵素—羥甲基戊二酸單醯輔酶 A 還原酶 (簡稱 HMG-CoA 還原酶) 的活性，而且紅麴中還含有其他可能降低膽固醇的成分，包括甾醇 (β- 穀甾醇、菜油甾醇、豆甾醇、皂甙元)、異黃酮和單不飽和脂肪酸。

有些研究顯示，沒有使用降血脂藥物治療的高血脂病人，如果每天服用二點四克的紅麴，連續八週後，發現病人的總膽固醇與低密度脂蛋白（壞的膽固醇）都有明顯下降，而且高密度脂蛋白（好的膽固醇）沒有受到影響，因此對於抑制高血脂應有相當的功效。而目前使用普遍的降血脂藥物洛伐他汀 (lovastatin) 的主要成分，也是來自於紅麴的紅麴菌素 K。



被視為能夠促進心血管健康的紅麴，若與降血脂藥並用可能有問題，必須小心食用。

### 併用降血脂藥 小心吃出大問題

然而市售的紅麴健康食品，大多屬於純化後的產物，裡面的紅麴菌素 K 含量較高，假使又和降血脂藥物服用，就可能有過量的風險。尤其是服用史他汀類 (Statin 類) 降血脂藥的病人，如果又吃了過量的紅麴，甚至會導致肝、腎損傷及橫紋肌溶解症等嚴重後果。

要判斷是否有橫紋肌溶解症，可以觀察是否有肌肉疼痛，或是因肌球蛋白流失而產生的紅褐色尿液。常見的肌肉疼痛部位為近端肌肉群，如大腿和肩膀，以及下背部和小腿，受影響的部位會出現局部肌肉腫脹、疼痛、虛弱及壓痛感，甚至出現攣縮現象。嚴重時也會出現全身反應，如發燒、噁心、嘔吐、全身不適、神智不清，甚至昏迷等症狀，因此不可不慎。

此外，由於紅麴菌素 K 是藉由肝臟代謝酵素 CYP3A4 進行代謝，因此也要避免食用葡萄柚，或是併用azole類抗黴菌藥物（如itraconazole）、紅黴菌類抗生素，以免干擾代謝過程，增強降血脂作用及提高副作用發生率。如果需同時與其它藥品併服，應事先徵詢醫師或藥師的專業意見。

雖然在一些研究中，紅麴不但具有降膽固醇、降血壓、降血糖、抗發炎等功效，但其臨床應用未被確定，切勿因認為與降血脂藥有相同功效，就自行停用醫師處方，甚至過量食用紅麴。若想服用含紅麴成分的營養保健品，建議與醫師討論，不要自行併用，如在醫師許可下使用，也需注意是否有橫紋肌溶解症的症狀，一旦有不適的情況，應立即回診，避免延誤治療時機。🌱