

中草藥減肥茶包多含瀉劑

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

消基會：飲用前須看包裝上警語拉肚子並不表示自己真的瘦了，消基會董事長程仁宏昨〈八〉日表示，目前市面上宣稱有減肥功效的中草藥茶包，多含番瀉與（洋）車前子等瀉劑，排泄後體重可能會略微減輕，但只要喝水或進食體重馬上又會回復。民眾在飲用減肥茶包，必須先看包裝上的警語，消基會此次抽查發現，購買的十件樣品中，有八件未標示警語。例如：番瀉：番瀉（senno-sides）之每日食用限量為十二毫克以下。〈洋〉車前子殼：每日最高攝食量為十點二克，並加標「請配合足量水一起食用，對車前子過敏者請勿食用」字樣警語。絞股藍；七葉膽；五葉蓼：製售含本原料之食品，應加標「本品請勿長期或大量食用」字樣之警語。桂枝：不得單一原料使用。標示有每日建議食用量之茶包、錠狀、膠囊、粉末狀、液狀等產品販售時應加標「孕婦忌食」字樣之警語等等。衛生署公布「可供食品使用原料一覽表」，將部分中草藥列入可供食品使用範圍，但有些須加註警語或限定用量，例如「金盞花」的最終產品所含葉黃素（Lutein）每日最高攝取量不得超過三十毫克；「一條根」僅得以乾品供沖泡茶包產品的原料，且每日限量九克以下；「蒲公英」每日最高食用量限一

百毫克以下，若為乾燥研粉使用者，每日最高食用限量則為十毫克以下。消基會表示，中草藥茶不能當一般茶飲喝。以中醫觀點來看，七葉膽藥性苦、寒，可治療肝火旺，然長期飲用可能會造成腹瀉、體質寒冷；肉桂藥性燥熱，孕婦攝取過多，會造成子宮收縮、內分泌混亂，導致胎動不安、甚至有流產的可能。而西醫觀點認為，上述成分，番瀉常作為瀉劑使用，刺激性強，如果過量使用，會造成腹瀉、電解質失衡的情形；動物實驗顯示，長期且大量使用番瀉，可能造成腸道上皮細胞病變，增加致癌的風險，雖然番瀉對人體致腸癌的證據仍不足，但仍不建議病人長期大量使用。(洋)車前子含有水溶性纖維的黏液質，可促進糞便成形，刺激腸胃蠕動，經臨床研究證實具有輕瀉的效果，服用(洋)車前子時一定要注意多攝取水分，如攝取不夠多，(洋)車前子就無法發揮促使糞便成形的功效，反而會停留在腸胃造成不適。(洋)車前子雖然能輔助治療便秘，但是過度服用會導致腹瀉與腹部疼痛，且對體質特異的人可能造成過敏、氣喘、皮疹等症狀。而七葉膽有抗血小板凝集的作用，可預防血管因血栓凝結而導致血液循環受損；但相對的也會造成血液凝結不易，過量服用可能產生異常出血的情形，因此孕婦、幼兒、正值生理期的女性、出血性疾病患者與服用抗凝血劑中的患者，禁止使用。中草藥有其適應症自然也有副作用，然目前尚缺乏大規模的臨床實驗驗證其藥理性質，因此建議使

用中草藥茶包時需注意：1. 孕婦、幼童、哺乳中的婦女須先徵詢醫師意見，切勿私自飲用；2. 服用中草藥期間，最好定期到醫院就診，以評估療效或副作用；3. 飲用中草藥茶期間，如果持續有腸胃不適、頭昏、疲倦、失眠等情形，應停止使用；4. 避免同時使用中草藥與西藥，以免因藥物交互作用而造成不良反應。中草藥茶包的飲用，仍需依個人體質而有所差異，民眾若在坊間自行購買的話，在服用前仍需詢問中醫師、專業學者等。「洋車前子」「車前子」一字之差用途不同

【記者萬博超 / 台北報導】

含「洋車前子」的茶包、食品，宣稱輔助順暢排便減重，頗為風行，部分民眾過量服用引發不適；不過，中西醫師廖桂聲表示，「洋車前子」與正統中藥「車前子」不同，後者中醫主要用於利濕，並非助排便，臨床未見顯著毒性。「洋車前子」不知因否有個「洋」字，網路上可搜尋的資訊比「車前子」還多，多數以輔助軟便為號召，長久以來坊間口耳相傳，認為能輔助減重，不過兩者一字之差，恐怕藥性有異。廖桂聲表示，「洋車前子」並非正式記載的中藥，或許是外國草藥，對其藥性並無特別研究；至於「車前子」則確為中藥，屬於一味安全性高的利濕藥，可排除多餘水分，但不用來作為瀉藥，此藥比起其他利水藥如木通、澤瀉、防己，毫不遜色，且不會造成鈉鉀離子不平衡，還有降眼壓的效果。中醫認為車前子能「滲膀胱溼熱」；「利小

便而不走氣，與茯苓同功」；「利水而不傷陰」；「明目通淋」，屬性味甘寒的利水通淋藥，經酒蒸搗餅培研，還能入滋補藥。常用於改善泌尿系統疾病的「八正散」就含有車前子。市聯合醫院中醫院區中醫師吳建隆則說，洋車前子知名度高，恐是廠商善於包裝行銷，他建議民眾若因病不適，在使用草藥茶包同時，還是要同時找醫師診斷、把脈。即使服用任何中藥，亦不宜過久、過量服用單味藥或一方到底，畢竟藥物都有偏性；若由正當中醫把關，通常會控制病患的服藥量，並隨病情靈活調整。他強調：「別自己當起密醫」，以免造成不適。服用單含桂枝茶包、藥品不利維持胎兒穩定【記者萬博超／台北報導】消基會指出，大量服用單含桂枝的茶包或藥品可能不利孕婦維持胎兒穩定；對此，中西醫師廖桂聲表示，孕婦單服大量桂枝，或許不利於安胎，但此藥很少單用，中醫用藥一定搭配其他藥材，以複方加減為主，建議民眾若身體不適，還是要找醫師診斷開藥。

廖桂聲表示，有些中藥個別來看，中醫認為孕婦服用有禁忌，但中醫多用複方。因此孕婦雖不宜大量服用桂枝，以免造成局部充血，影響生產過程的穩定，但不代表含桂枝的複方都不能使用，民眾身體不適，最好請醫師辨證論治，由醫師來把關處方用藥。含有桂枝的中藥複方不少，除了治外感風寒的桂枝湯，有些複方亦常用於婦科疾病。如桂枝茯苓丸用於月經期，去舊生新，可活血化瘀讓經血排出順暢，

將血中瘀熱由體內排出，有利下一週期形成，亦能解決問題肌膚。子宮內膜異位患者，中醫治療方面，屬於氣。茶包含致腹瀉成分 沒標示
中草藥茶 8 成違規 番瀉葉過量致腸炎

【朱正庭、陳柏因／台北報導】中草藥茶包問題多，消基會昨公布日前抽樣市售中草藥茶包的調查結果，竟有八成不符合衛生署標示規定。包括含番瀉葉、七葉膽等會造成腹瀉的中藥成分的「順天堂滅火氣」、「La Sort 生機纖姿茶」等，多沒標上警語，放任消費者大喝可能造成身體傷害。

調查結果 衛生署昨表示，將行文各地衛生局開罰，依《食品衛生管理法》，標示不符規定可處三萬元以上，十五萬元以下罰鍰，一年內再犯可廢止其營業或工廠登記證照。消基會從各地藥妝店、超市等地隨機抽樣市售十件中草藥茶包，發現有八件不符合衛生署公告規定，其中以番瀉葉、七葉膽成分標示不清最為常見，佔了其中七件，包括「順天堂滅火氣」、「La Sort 生機纖姿茶」等，而「肯寶靈芝人蔘茶」內含桂枝成分，則沒加標「孕婦忌食」字樣警語。曾喝過類似茶飲的上班族陳先生說，廠商不能只想要賺錢，沒標示清楚副作用會誤導消費者。業者：如漏列將補上 「順天堂滅火氣」製造商順天堂草本公司與「La Sort 生機纖姿茶」代理商捷靈國際公司皆表示，將進行了解，如有漏列將補上。「肯寶靈芝人蔘茶」代理商康寶實業關

係企業台灣永麗公司客服人員昨則表示，暫時無法取得上級回應。消基會董事長程仁宏說，中草藥包多暗示有減肥塑身功效，會在其中加入番瀉葉、七葉膽、車前子等會造成腹瀉的中藥成分，短期消費者雖然能略為減輕體重，但長期不但無效，甚至會造成身體傷害。北醫附醫傳統醫學科醫師張家蓓表示，番瀉葉超量服用會導致壞死性腸炎以及鉀離子不平衡，而絞股藍（七葉膽）不適合體質虛寒病患，桂枝則不適合體質躁熱者，若服用後造成身體發冷等症狀，須停止服用並求醫。衛生署食品處副處長謝定宏表示，未來將加強稽查、也歡迎消基會或民眾檢舉，會行文給各地衛生局開罰。



