

問：選用紅麴產品保健時要注意什麼？

答：市面上有眾多含紅麴之膳食補充品，皆標榜具有降血脂之功效，但其主要有效成分 monacolin-K 含量不一且品質良莠不齊，依衛生署訂定之「紅麴健康食品規格標準」，產品中 monacolin-K 每日攝取量至少應達 4.8 mg 但不得超過 15 mg，此外，製造過程中的毒性副產物橘黴素(citrinin)濃度應低於 2 ppm。截至民國 100 年 1 月經衛生署認證含紅麴之健康食品有 10 項，且標示有衛署健食（規）字號，選用時應特別注意。

由於 monacolin-K 就是西藥 lovastatin，因此不宜再與史塔丁類(statins)藥物併服，亦應避免和 fibrates 類降血脂藥品併用，以免引發橫紋肌溶解症。且其為肝臟代謝酵素 cytochrome P450 (CYP) 3A4 受質，若同時併服葡萄柚/汁、azole 類抗黴菌藥物、紅黴素類抗生素等 CYP 3A4 抑制劑時，可能使其代謝受到干擾，增強降血脂作用並提高副作用之發生率，應格外謹慎小心。孕婦、授乳婦女及肝臟疾病患者均不宜食用紅麴。紅麴雖含有 lovastatin，但仍不能取代降血脂藥物之使用，若要長期食用含紅麴之膳食補充品，請先徵詢醫師意見。