

## 食品添加物 / 維他命添加 易過敏

【聯合報／整理：陳麗婷】

### 硬脂酸鎂(潤滑劑)

用途：防止維他命等互相沾黏。

成分：硬脂酸鎂。

常添加食物：維他命或健康食品。

健康疑慮：有過敏體質者，恐對化學物質產生皮膚紅疹等過敏現象。

專家的話：食品級的硬脂酸鎂是一種潤滑劑，常用於維他命、健康食品等，防止一粒粒的維他命沾黏在一起，其作用

類似二氧化矽防止結塊，但二氧化矽主要用於濃湯。

因硬脂酸鎂屬於化學物質，本身有過敏體質的人，可能會誘發過敏反應。臨床上曾碰過患者服用維他命後，皮膚卻出現紅疹，懷疑可能與添加硬脂酸鎂有關。



食品級的硬脂酸鎂是一種潤滑劑，常用於維他命、健康食品等，防止一粒粒的維他命沾黏。

報系資料照 [f 分享](#)

國外曾有細胞實驗顯示，硬脂酸鎂具有細胞毒性；國外動物實驗也顯示，硬脂酸鎂會讓動物的 T 細胞數目減少、抵抗力變弱。T 細胞主要是幫助殺死入侵體內的細菌、病毒，但目前臨床上沒有進一步的實驗證據；另有專家認為，添加硬脂酸鎂，會妨礙維他命的吸收。

根據國外研究，有高達八到九成的維他命均添加了硬脂酸鎂，但臨床上沒有看到特別嚴重的副作用產生，但提醒民眾若服用相關產品後，若出現任何的問題，應詢問醫師，由醫師進行評估。

諮詢專家：林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海

\* 資料來源：輯自〈聯合報〉

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

