

不喝牛奶， 喝豆漿？

文 / 郭孟璇 大林慈濟醫院藥劑部藥師 攝影 / 黃小娟

Q：最近爆發好多食安問題，連平常每天喝的牛奶也都不太敢喝了，想請問藥師，改喝豆漿是否會比較安全呢？

A：在「臺灣人真強悍。早上起床，吃著瘦肉精的包子，配上一杯三聚氰胺牛奶。中午，吃個瘦肉精排骨便當，再用無人管理的不耐熱塑膠湯匙喝碗熱湯，搭配冰涼的塑化劑飲料。下午，買杯順丁烯二酸珍奶，配上過期問題泡芙，度過了美好的下午茶時光。下班後，看著十年來播放了數百次的搞笑電影，吃問題醬油滷的狂牛症牛肉……」相信看完這段網路流傳文章的人，會苦苦地會心一笑。事實上，還可以加入深海魚體內重金屬超標、食用油含銅葉綠素、豆芽菜含生長激素等一連串食品安全問題，民眾心裡共同的疑問就是「還有什麼是安全的？」



牛奶改變胃酸鹼值 服藥間隔兩小時

小時候一邊看著電視廣告「我要和大樹一樣高」，一邊喝牛奶，長大工作後早餐從鮮奶一罐變成拿鐵一杯，牛奶這麼日常生活的飲品，在二〇一三年底竟被週刊爆出有六成含有殘留藥物，一時之間與論譁然。當時農委會對此回應，指出代謝物殘留不等於藥物殘留，週刊的檢驗方式有失嚴謹，不過新聞一陣熱後，真相是如何也就不了了之。

對於牛奶是否含有藥品的代謝物，也許得等待專家來研究解答。但可以確定的是，牛奶中所含的鈣離子，會與四環黴素（tetracycline）、喹啉酮類抗生素（quinolone）及用於骨質疏鬆症的雙磷酸鹽（bisphosphate）形成不溶性的鹽類，而降低吸收，使治療失敗。

此外，牛奶等乳製品也會改變胃酸的酸鹼值，若與腸溶錠劑藥品如：阿斯匹靈、肛門栓劑（bisacodyl）一起服用，則會使這些到鹼性腸液才會溶解吸收的藥物提早在胃內溶解，使藥品失效或對胃產生刺激。因此飲用牛奶跟吃藥之間，最好相隔兩小時以上。

黃豆富營養 非基改較好

已故毒物專家林杰樑醫師，對於日常生活的飲食習慣十分注重。他生前發現，國內法令規定的一百零八項核准動物用藥，其中有四十八項核准使用於乳牛，高於歐盟三十項，政府法令明顯寬鬆，加上牛奶高磷，不適合洗腎病人食用，因此全家人早就以黃豆現磨豆漿取代。

在人心惶惶中，豆漿好像散發出聖潔的光芒。但值得注意的是，林醫師家選用的黃豆，是「非基因改造黃豆」。筆者在此推薦《欺騙的種子》（Jeffrey M. Smith 著），裡面對於基因改造食品

潛藏的問題有淺白易懂的介紹。如果想查詢自己購買的黃豆是否為基因改造豆，可在衛生福利部「食品藥物消費者知識服務網」進行查詢。

黃豆素有「植物蛋白之王」、「綠色奶牛」等美譽，中醫認為豆漿性質平和，具有健脾益氣、通便解毒的功效，現代醫學也發現，豆漿中含有豐富的優品質蛋白質、脂肪酸、異黃酮、硒、鉬、磷、鐵、鈣、維生素E和C、核黃素等。



不宜喝豆漿者：

但是每個人都適合天天飲用豆漿嗎？其實並不盡然，患有以下疾病的讀者應酌量食用：

1、胃潰瘍患者

豆類中含有一定量的低聚糖，會引起噯氣、腸鳴、腹脹等症狀，所以有胃潰瘍的朋友盡量少喝豆漿，以免胃酸分泌過多而加重病情，或者造成胃腸脹氣。

2、痛風患者

大豆內含的普林 (purine) 成分很高，而痛風是由普林代謝障礙所導致的疾病。因此有痛風症狀的民眾不宜大量食用，但適量並不會造成太大影響。

3、腎臟病患者

豆漿含高蛋白質，而腎病患者因代謝含氮廢物功能較差，可能會造成毒素堆積。應諮詢醫師或營養師，控制豆漿和蛋白質攝取量。

雖然豆漿富含蛋白質、多種礦物質及維生素，但若和一些藥物 (如四環素類、巨環類抗生素等) 同時服用，不僅會影響營養成分的吸收，還可能傷了藥效。而且豆漿含鈣量高，一旦和藥物發生化學反應 (如含鐵、鈣、鋁的製劑)，長期下來就可能出現結石；黃豆中的蛋白質也會阻礙人體對鐵的吸收。因此補鐵食物或藥物，應避免與豆漿同時飲用。

豆漿含有酸性物質，與酸性藥物如阿斯匹靈、維生素 C 等一起服下，會刺激胃酸分泌，造成胃部不適。如果它與鹼性藥物如碳酸鈣、氫氧化鋁同時服用，則會降低藥物的療效；大豆和抗凝血劑 (Warfarin) 併用會減低抗凝血作用。

總之，建議民眾在喝豆漿後，最好等三十分鐘再服用藥品，以免影響豆漿和藥物的吸收，如果是服用抗生素，間隔時間則應大於一小時。

另外，在食材的選用當令食物，不需迷信健康食品、解毒餐或生機飲食，適時適量就是身體最好的選擇。👤