

蔓越莓可預防泌尿道感染？

~張瑄筠營養師~

常有民眾飲用蔓越莓汁或服用蔓越莓錠劑來預防泌尿道感染。近年來的臨床實驗卻發現蔓越莓的預防效果不如預期顯著，主要因為蔓越莓汁過於酸澀，一般人大都不願意配合長期飲用。另外，關於錠劑部份，由於各研究的使用劑量及期間不同，仍需要更多的試驗來建立使用的參考準則。目前則認為蔓越莓對反覆性泌尿道感染的婦女預防泌尿道感染有較多的證據。不過，蔓越莓中含有具抗氧化及增強免疫力的植化素，因此適量攝取蔓越莓汁或果乾等製品以達健康促進之效用也是不錯的選擇。