

## 水溶性輔酶 Q10 是不是更好？

從臺灣移民的林先生正在服用“水溶性輔酶 Q10”。他最近看到臺灣清華大學李寬容教授發表的文章，稱食品安全秘密太多不能說，怕“擋人財路，老命休矣！”其中一句話是：“另外一個例子是昂貴的 Q10，它也是有還原態與氧化態。你們知道世界上有賣還原態的 Q10 嗎？不要一窩蜂趕時尚，花大錢而有害身體(毒品?)。”林先生問，還原態 Q10 是不是水溶性 Q10？

所謂水溶性 Q10，有兩種不同的概念。一種是通過化學修飾，將天然脂溶性 Q10 (Ubiquinone) 改變為還原態 Q10 (Ubiquinol)，一種是將脂溶性 Q10 和某些化學助溶劑混合，增加 Q10 的溶解度。在後一種情況，這些助溶劑到達 Q10 吸收部位時就會脫離，所以，其本質還是脂溶性 Q10，主要是用於製造 Q10 飲料和水溶性食品添加劑，有些商家以此為賣點，其實是誤導。稍有藥理知識的人都知道，口服藥主要吸收部位為小腸，胃腸道上皮細胞對藥物有著脂溶性屏障的作用，脂溶性藥物通過脂溶擴散而被吸收，非脂溶性藥物則很難通過屏障。口服脂溶性 Q10 並沒有吸收不好的問題，不需要增加水溶性來提供吸收率。

事實上，脂溶性 Q10 在人體的吸收利用度更高。因為 Q10 在人體細胞內參與能量製造及活化，其作用點在細胞內。細胞膜的雙脂質層的結構，要求藥物有脂溶性才能穿透細胞膜，同時，脂溶性使它在內膜上具有高度的流動性，從而發揮流動的電子傳遞體功能。

通過化學修飾而得到的還原態 Q10，在增加 Q10 水溶性的同時，也改變其在體內的代謝途徑和生物效果。還原態 Q10 是人造新物質，其臨床效果和毒副作用仍然在觀察積累階段，目前還沒有權威的科學評估結果。李寬容教授知道一些關於還原態 Q10 的毒副作用的證據，但是還不能說。這種情況在食品保健品的新產品中是常見現象。很多推出新營養品的廠家不一定知道自己在宣傳什麼，但是產品自己早晚會說話。當一些人受到毒害，臨床醫生能看到，動物實驗中也可以看到，但是“不能說”，直到這種案例積累到不能忽視的時候，問題才爆發，實際生活中這樣的例子還少嗎？作為消費者，避免將來成為毒副作用的“證據”當是明智之舉。

脂溶性 Q10 於 1957 年在牛心中被發現，美國的卡魯福魯卡斯博士確定其化學結構，獲得了美國化學學會的最高榮譽獎，他堅持服用 Q10，直到 91 歲去世。1978 年愛丁堡大學的米切爾博士發現 Q10 在人體細胞產生能量的機理，獲得了當年的諾貝爾獎。這一殊榮奠定了 Q10 在保健品、化妝品中的地位。Q10 早期為臨床治療藥，主要適應症為“充血性心衰”以及心絞痛、心肌梗死等缺血性疾病。Q10 現在已經被廣泛應用於預防和治療心血管疾病，抗衰老，老年癡呆症，癌症，牙周炎和美容化妝品等方面。脂溶性 Q10 經過多年臨床和市場檢驗，效果和安全性更加可靠。

加拿大寶力藥業有限公司出品的寶力心安(CardioBest),其有效藥用成份就是高純度的原生態 Q10 ,按照加拿大 GMP 最高標準生產。產品的療效,安全性和品質都通過了加拿大衛生部的嚴格監控和認證(批文號 NPN#80016450),是消費者可靠的選擇。