

標題： 補充微量元素 - 硒 (Selenium)，真的可以預防癌症發生嗎？

投稿者資訊：

張雅庭、蔡雨駒、邵時傑、陳惠玉

基隆長庚紀念醫院藥劑科藥師

具爭議性的媒體醫藥資訊：

1. *每日健康 (2016)*: 罹癌率下降 66%！醫師揭開「抗癌四大營養密碼」，這樣吃杜絕「癌細胞」生路！

<https://healthylives.tw/Article/KgiXMFIWHQa.html>



2. *TVBS 健康 2.0 (2016)*: 抗癌之王? 甜點剋星? 關鍵營養素缺很大?

<https://youtu.be/UKSRep1FNA>



實證內容及論述：

根據 2016 年臺灣衛福部的統計資料，我國年度癌症死亡人數為 47,760 人，占整體死因的 27.7%。由於導致癌症發生的機轉複雜，現有藥物也無法提供百分百的癌症治癒率，因此如何有效預防癌症成為現代人重視的健康議題。

硒 (Selenium) 是人體必需的微量元素，在體內扮演促進代謝、抗感染、抑制細胞分裂及抗皮脂漏的角色。我國衛生署建議國人膳食營養素參考攝取量的說明，健康成年人每天的硒攝取量為 55 微克，上限為 400 微克，台灣大多數的健康成年人都可從食物中得到足夠的硒，因此無需過度擔心硒缺乏症。

近來藥理研究指出，硒具有促進抗氧化酶生成及抑制血管新生的特性，可能具有臨床應用於預防癌症的潛力。過去部分體外試驗或觀察性研究曾指出補充高劑量的硒能降低癌症的發生率。然而，後續針對補充硒是否可有效地防癌的臨床試驗卻未有一致的結果。因此，我們透過實證醫學查證來整理現有最佳證據，了解補充硒對預防癌症的療效。

經過不同醫學資料庫搜尋後，我們選擇由 Vinceti M 等人於 2018 年發表在 Cochrane Database Syst Rev 的系統性文獻回顧，該文獻納入現有最多的高品質隨機對照試驗（10 篇，共有 27,232 位成年受試者），比較每日服用 200-400 微克的硒補充品或服用安慰劑對於預防癌症的療效與安全性差異。結果顯示，平均使用 2-15 年後，接受硒補充的受試者並未有顯著較低的整體癌症發生風險（risk ratio：1.01, 95%CI：0.93-1.10）。該文獻同時針對大腸直腸癌、非黑色素瘤、肺癌、乳癌、膀胱癌和前列腺癌進行個別分析後，也均無法證實補充硒有顯著的防癌療效。

儘管硒可能有預防癌症發生的可能藥理機轉，但現有系統性回顧整理相關人體臨床試驗的結果卻顯示額外補充硒並無法顯著減少癌症發生風險。我們建議民眾建立均衡飲食習慣即可攝取足夠的硒，同時培養良好的生活型態，即可不額外花錢地達到預防癌症的效果。

參考文獻：

主要參考文獻：

Vinceti M, Filippini T, Del Giovane C, Dennert G, Zwahlen M, Brinkman M, Zeegers MP, Horneber M, D'Amico R, Crespi CM. **Selenium for preventing cancer**. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Jan 29;1: CD005195.

佐證參考文獻：

1. Vinceti M, Dennert G, Crespi CM, Zwahlen M, Brinkman M, Zeegers MP, Horneber M, D'Amico R, Del Giovane C. **Selenium for preventing cancer**. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Mar 30;(3):CD005195.
2. Dennert G, Zwahlen M, Brinkman M, Vinceti M, Zeegers MP, Horneber M. **Selenium for preventing cancer**. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011 May 11;(5):CD005195.