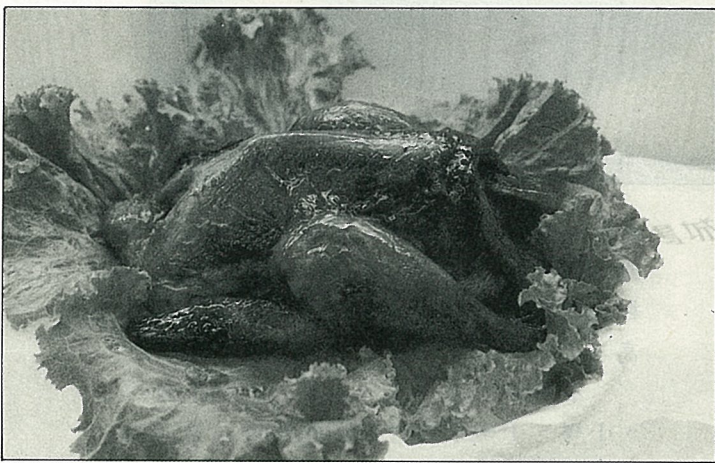


●保健系列

矽與老人癡呆症



動物性食品中，只有雞皮含有豐富的矽。(阿 豐攝)

阿滋海默症(Alzheimer's disease)是一種老人癡呆症，這種病通常發生在40歲到60歲之間，而且婦女們得到的機會比較多些。阿滋海默病的症狀包括了逐步而漸進的記憶消失，智慧退化，對環境冷漠，缺乏情感及語言，或步態的失控。病情的發展因人而異，可以由幾個月到五六年，一直到完全失去智慧與記憶，是相當可怕的。在醫學上，另外一個名稱叫做匹克症(Pick disease)。

阿滋海默症是腦細胞的病變，由於在嚴重病人的腦細胞中，曾經發現鋁，因此研究人員們認為飲水中鋁元素的含量和阿滋海默症有關。可是這種假設，受到其他研究人員的反對，因為他們認為人們食物中含有的鋁元素，比飲水中的鋁元素含量為高，所以科學家們正是努力的尋找導致阿滋海默症的原因。

去年(1990年)8月29日在美京華盛頓舉行的美國化學學會年會中，有一位來自英國皇家化學工業社的Birchall博士，發表了一篇有關阿滋海默症起因的文章，曾引起了廣大的重視，這位研究人員認為當飲用水中缺乏矽元素時，會使水中的鋁元素含量提高，而這種高的鋁元素被認為和阿滋海默症有關。換

當飲水中缺乏矽元素時，會使水中的鋁元素含量提高，而鋁元素被認為和阿滋海默症有關。換言之，矽元素可以防止阿滋海默症的發生。

言之，矽元素可以防止阿滋海默症的發生。

矽元素的功用在於消除鋁元素，因為高劑量的鋁元素對人們是具有毒性的。人們的飲水中，由於酸雨的原因或其他方式的污染，使鋁的含量提高，再加上低的矽元素，使得到阿滋海默症的機會增加。這位英國的科學家指出，矽元素在阿滋海默症上，除了消除鋁的被吸收外，並無其他實質上的重要性，因為鋁元素進入生物體內，會造成不良影響，所以他認為人們飲食中，矽於鋁的平衡是極其重要的。

矽在動物的營養代謝中，是一種很微量的需要元素。一般文獻上指出，矽元素和動物的骨骼形成有關連，它在骨骼形成的重要性僅次於維生素D。缺乏矽的動物，其骨骼比較透明，鈣化的程度較低，也使骨骼中的筋膠質減少，使骨骼易於變型。

矽元素是以矽酸的型態被人體吸收，它也很容易經由尿液排出體外。年齡、性別和荷爾蒙都會影響到它在動物組織及血液中的含量。一般說來，人們血漿中含矽的濃度為百萬分之零點五。

在人們的食物中，以植物性的食物含矽較高，尤其是不經過精煉的穀物。在動物性的食品中，除了雞肉的表皮外，都不是矽的好來源。人們飲食中有一項含矽量高的驚人，那就是啤酒，一般的啤酒含矽量濃度可以高達百萬分之一千兩百。