

哈麥耳氏病混淆，醫生們可抽血檢查，若甲基馬若尼亞酸或同脲胺酸濃度在正常值之下（少於300Pg/ml）就可確定為維他命B₁₂缺乏症。因為懼怕神經遭破壞而不敢服用葉酸嗎？佛明罕地區的一項研究顯示有12～20%的老人患有維他命B₁₂缺乏症，但是只有少數會造成神經傷害，因為人體內貯存的維他命B₁₂至少要10年之久才會耗盡，許多老人等不到那個時候早就因其他的疾病而死亡了。

還有一個好方法可以確定體內之維他命B₁₂不會耗完，那就是服用大量的維他命B₁₂。年紀大的人體內維他命B₁₂較低，並不是他們沒有飲用含豐富維他命B₁₂的食物（如肉、魚、蛋、奶酪及畜製品）而是他們的胃酸分泌不夠，以致於無法把維他命B₁₂由食物中分解出來。

每天服用500微克的維他命B₁₂就夠胃忙碌，而把B₁₂送入血流中，大劑量的維他命B₁₂還可對付惡性貧血，按美國醫學會雜誌之報導指出，瑞典醫界的大秘密就是使用高單位的維他命B₁₂。

學者們主張將葉酸添加在麵粉內，並要求美國食品藥物局約束麵粉工廠執行該政策，但另一派學者並不急著這麼做，他們認為「誰會想到3、40年前把天然的荷爾蒙雌激素給懷孕的婦女以防止小產，日後竟會使後代有生癌的可能呢？」雖然葉酸有防止畸胎的功能，但是否有些其他未知而可能危害人體的因子尚未被發現呢？持贊成添加葉酸於食品內的學者堅持他們的看法——「目前有那麼多畸胎，我們認為可以預防的就該預防」。

控制飲食讓您度過惱人的更年期

編譯／孫櫻芳

女性更年期的不適如出汗，臉上及身體陣陣發熱的症狀不能根治，但可藉食物控制。食物中與這些不適症狀最有關係的要數大豆製品了。據研究指出攝食大豆、大豆粉、豆漿、豆腐等大豆製品的女性，臉上的潮紅可減少約40%，若能以大

豆蛋白取代肉品則效果更好。專家建議每天喝10盎司左右的豆漿，吃2盎司的豆腐，就可以減少潮紅的現象。

食物與潮紅現象有關是澳洲的專家無意中發現的，中國與日本的婦女人數中只有14%～18%有潮紅現象，而美國及歐洲地區的婦女卻高達80%，他們還發現日本及中國的婦女差不多每天都要吃大豆製品，而且所排出的尿中含有的植物雌性素為美國婦女者的1000倍。



所謂的植物雌性素其作用類似雌性激素，顧名思義，是在植物內發現的，大豆內就富含大量的植物雌性素，人體內雌性激素不足時，植物雌性素就開始發揮功效。

婦女更年期的潮紅現象是因其體內雌性激素濃度起了很大的變化，例如生產雌性激素的卵巢，停止了分泌雌性激素的功能，人體內雌性激素濃度就下降。這種雌性激素的變化是造成潮紅現象的原因。植物雌性素有彌補女性身體雌性激素不足的作用，而防止雌性激素濃度在短時間內起劇烈的變化，也就是防止了潮紅現象。

除了大豆製品外碳水化合物如麵包、果醬，也會影響心情。原因是更年期的婦女體內的沙拉脫寧（serotonin）濃度較低，脾氣較易暴躁，易有情緒的變化，想吃甜點。若能在此時補充麵包、果醬，就能提高體內沙拉脫寧濃度，心情也自然變好了。

更年期後之婦女易有骨質疏鬆現象，故應在更年期之前就注意多吃含鈣的食物，專家建議每天應吃1200～1500毫克的鈣、牛奶、起司、優乳酪、豆腐皆含有豐富的鈣質。8盎司的牛奶約含300毫克的鈣，1盎司的瑞士起司約含275毫克的鈣。