

# 健腦特效 DHA

**很**少人知道廿一碳六烯酸與我們有什麼關係，簡寫成DHA對現代的媽媽們就似曾相識了，因為是嬰兒營養食物廣告中的主力成分 Docosahexaenoic acid，是一種人體必須的脂肪酸，對腦力強弱很重要。

在去年9月的一項國際醫學會中，日本科學家報告對26位志願供試的健康青年，測定有關學習及記憶的腦波。然後隨意分為2組：一組服用2.8克DHA，另一組服用看來相同而不含DHA的藥丸。僅僅2小時後再測腦波，DHA組的腦波顯然加速不少。美國Maryland州國立酒精中毒研究所門診部主任Hibbeln醫師認為DHA對於一些精神症狀例如憂鬱症、癡呆症、酒精中毒等等有醫療效果。他說終於有一種能醫治精神疾病而沒有副作用的食物了。

DHA對腦神經起作用的原因在於腦子有40%是脂肪，而腦部脂肪中的主要脂肪酸是DHA。治憂鬱症的藥品Prozac、Zoloft等能增加血液中“快樂激素”Serotonin（5-羥色胺）含量，而Serotonin含量又與血液中DHA含量有關。DHA又能使得腦細胞膜可滲透性提高，有利化學物質的交換，由此可以理解DHA對腦細胞的影響。而嬰兒在分娩前後各3個月期間的生長最迅速，在這段期間嬰兒需要充分的DHA供應。亦由此可見早產兒更需要吸收大量的DHA。

以往的嬰兒奶粉缺少DHA，以致近年來發現非母乳餵養的學童測驗在讀、造句、數學等等科目成績較低。有些成人的血液中DHA



含量亦低，有2成的美國成年人血液中已檢不出DHA，尤其是抽煙喝酒者，因為煙酒導致氧化緊迫而破壞了DHA。

胎兒能從母體吸取DHA，以致少吃海產的孕婦可能得到嚴重的產後憂鬱症。不但孕婦如此，以大群檢驗

來比較亦有明確的相關；美國人平均一年吃魚23kg，日本人的水產攝取量是美國人的3倍，而美國人的憂鬱症發生率竟比日本人多了25倍！（不過筆者推測國民生活規範及教育，亦能影響到憂鬱症的發生。）

哈佛大學醫學院將兩極性情緒患者分為是否給予DHA魚油丸的兩群，4個月後，沒有補充DHA的16人中已有13名舊病復發，而補充DHA者只有一人復發。

Tufts大學醫學院研究醫師Schaefer追蹤一批志願受檢血液中DHA含量者達9年之久，含量最低者，發生癡呆症的機率增加160%。

日本Sagami化學研究中心對18位已有癡呆症狀者，給予每日700到1400mg的DHA，6個月後，改善的現象很廣泛，包括情緒較佳、行動較穩健、說話較正常等。

最好的DHA來源是含脂肪量較高的海魚，例如鮭魚，每100g就有700mg的DHA，海藻亦是健康食品DHA補充品的來源。因為人體能貯存DHA，所以每3天吃一次魚就夠了。美國農部發表每3兩食品中所含有的DHA mg量如下：

鮭魚618mg；秋刀魚565mg；金槍魚190mg；雞肉56mg；牛肉0mg。

圖

# MS 病與食療

**許**多疾病是由於免疫系統不夠強而被病原攻了進來，而 MS (Multiple Sclerosis) 這類疾病卻是由於免疫系統信號錯誤，槍口對內而導致的；包括類風濕性關節炎、紅斑狼瘡等等。直到醫學已經大幅進步的 20 世紀末，仍然不知道為何發病，如何治療。Let's Live，一份美國保健及預防醫學的老牌雜誌，在 98 年 11 月份期刊中，報導一位父親如何為得了 MS 的兒子求醫的經驗。

MS 病常在青春期發病，Matt 是位加拿大 Calgary 大學的戲劇系學生，在 18 歲那年突然發現行走時平衡感失常等症狀，經 MRI (磁共振掃描成像) 檢查證實是自體免疫的 MS 病，Matt 認為只得終身坐輪椅了。他的父親 Ashton 不認輸，搜尋各種有關這種自體免疫性病症的資料，決定以針灸治療，並且以食療來保健。他們聽從 Oregon 州 Roy Swank 醫師的建議，在食物的選擇上有下列的重點：

1. 避免含有飽和脂肪的食物：牛奶及其製品，椰油，以及瘦肉 (瘦肉中亦含有 10% 上下的脂肪，而且是飽和脂肪)。

2. 每日所有脂肪及油類的攝取不超過 20 克，其中包括 5 克的魚肝油，魚肝油含有複式不飽和脂肪。

3. 多吃魚類，野生而非養殖的鮭魚含有多量的  $\omega$ -3 脂肪酸。

4. 採用橄欖油為食用油，雖然比一般植物油貴好幾倍，每人每日花在食用油上的錢亦不過多 2 元而已。

5. 每天服用 1,000mg 維生素 C，400iu 維生素 A。以及含有抗氧化劑的有色蔬菜水果。

Matt 每天吃這些他稱為「摩登原始人」的飲食，吃得儘量清淡，摒棄乳製品、糯米製品、豆類、煎炸食物及酵母。近 3 年來，Matt 沒有再發病。

MS 這種自體免疫失常的疾病，過敏性的反應逐漸磨損神經索外面裹著的髓磷脂鞘 myelin sheaths，導致神經傳導信息短路所形成的種子 MS 病徵，專攻 MS 的 Swank 醫師，擔任 Oregon 健康科技大學 Oregon Health Sciences University 的神經系統主任多年，追蹤 MS 患者有 34 年之久。由於髓磷脂含有各種多樣不飽和脂肪酸的  $\omega$ -6 及  $\omega$ -3 脂肪酸等等，因而 DR. Swank 將研究重點放在油脂的攝食上。他發現每日攝取油脂量在 20g 以下者，在 34 年的追蹤期中的症狀都很輕微，而且有 95% 的患者都還健在，而每日食用油脂在 25g 以上者，症狀都很嚴重，而且存活率只有 20%。

設在美國 Atlanta 的 Emory 大學有位醫師 Eaton 比較脂肪的性質，指出現代美國用飼料肥育的牛肉，含有比野牛更多的飽和脂肪，而且脂肪的組成亦與古早的牛肉不同；現代牛肉脂肪中  $\omega$ -6 與  $\omega$ -3 這兩種脂肪酸的比例是 11:1，而鮭魚及野牛、鹿等的脂肪中的比例是 4:1 到 1:1。表示現代人的食物品質變化可能激發 MS 的病徵，因此有些醫生建議飲食儘量接近自然形態，避免人工的影響，諸如罐頭食品以及肥育的家禽家畜，人工飼養的魚類等等，以回歸當時人類演化時期的環境，是食療保健的基本認識。

科學家近來很重視的氧化自由基與健康及壽命的關係，發現發炎現象一方面能殺死病菌，同時又產生氧化自由基，而 MS 患者組織中亦有較高的自由基。而食物中的硒、維生素 C 以及 E 等抗氧化物能消滅氧化自由基。其他的維生素，尤其是 B 群，能保護或修復髓磷脂鞘。

在 MS 症尚未有特效藥之前，食療的確是最實用而又經濟的養生保健途徑。