

【健康白皮書】

■ 仍要小心狂牛症

俗話說“小心駛得萬年船。”對於保健防病，更不能輕忽。美國食品藥物局FDA，是有名的謹慎把關的機構，禁止在1980年至1996年間，曾在英國停留6個月以上的人，作為捐血者。縱然至今未發現有這種腦病毒經由輸血傳染的事證。

老實說，英國的狂牛症，使得腦部呈現空洞的病毒，是真的絕跡了，還是仍然潛伏在其他動物體中，尚未有明確宣告。中國人肉食以紅燒、清燉、煨得極爛，因此，不論是病毒、病菌、寄生蟲都已毫無生機了。萬一有人請吃牛排，還是叫 Well done 的十分熟來得保險。

■ 聰明的老鼠與不會癡呆的老人

老鼠本來就是很聰明的動物，一位長得聰明相的華裔科學家 Tsien（洗或謝？）在美國 Princeton 大學，與一群跨越校際的分子生物科學家，以遺傳工程技術，育成了一系聰明老鼠，在智力測驗、記憶力及認知力上超越一般的老鼠。這種“超鼠”的外號是 Doogie。

早在1953年對於一位切除部份腦葉者在心理學，腦神經學等等有關科學的集體研究，已大致了解記憶的機制。於是將稱為 NR2B 的化學物質放進老鼠胚胎的 DNA 中，育成了聰明的 Doogie 系小老鼠。

這項研究的目的是不在育成“超鼠”，而是證實了 NR2B 與腦力的關係。在高等動物的腦子中，年輕時學習及記憶能力都旺盛時，NR2B 的成分亦高。因此 Tsien 等研究人員推想這種化學物可能用來改善老年癡呆症。不過將 NR2B 以遺傳工程技術放入人類胚胎腦中這件事，不能如同育成 Doogie 老鼠那樣地施行，因為有違人類道德規範，但是找出藥物來強化人腦中的 NR2B 應該是可行的。

在強化 NR2B 的藥品未上市以前，東方文化的老藥——銀杏，仍然是健康食品中最暢銷的對付老年癡呆症的靈藥。銀杏又名白果，學名 *Ginkgo biloba*，中國人吃的是種仁，現在作為健腦食物的是銀杏葉片。美國的健康食品店在1997年一年中銷售了2億4千萬美元。許多人認為銀杏葉改善了他們的老年生活。著名的德國貝爾大藥廠以 Memory & Concentration [記憶與專注] 的商品名稱出售混合維他命與銀杏葉抽出物的藥丸，第一年就賣了8百萬美元。其他有助於防止老年癡呆症的建議是：多服維他命 C 及 E；多運動，以及多讀書。

至於能否藉助於以 NR2B 或其他加強記憶的化學物質，或以基因工程來造成許多神童及天才呢？有些神經學家例如加州大學的 Larry Squire 及 Stanford 大學的 Robert Malenka 都有同樣的看法；就是自然法則使得高等動物腦中的 NR2B 隨著年齡而消失，必有其整體性的原因，對 Mother Nature 的安排作逆向操作並非明智之舉。亦就是中國哲學中“逆天者不祥”的看法。

Time 雜誌請了一位在 Harvard 大學教生物學及科學史的 Stephen J. Gould 對 Tsien 的老鼠研究作一番評論。Gould 提出 2 點看法：(1)任

何一個基因不止影響一個因素，任何一個現象亦不會只由一個基因所決定。例如1996年發現一個與好奇心有關的人類基因，第二年又發現同一基因與吸毒的傾向有關。可見同一基因表現因背景條件而異。

(2)一個生物個體的組成部份以及生理心理不會是個別獨立的基因所集合而成，例如一個基因決定骨骼，另一個基因產生四肢，加起來並不能構成軀體。因此，加強單一基因例如NR2B並不能增強記憶。

再說，一個人能遺忘一生中常常經歷的不愉快事件，不亦是上帝的恩賜嗎？

■心臟病患者的 飲食禁忌

(哈哈，又可以吃雞蛋了)

科學研究與傳播系統的連繫，使得一向是醫學上的名詞已成了一般常識。循環系統是年長者最常出毛病的部位，正如老車的油路電路是拋錨的主因。一家之主的男性在心臟上出毛病的機率又比女主人高，於是常被太太管制飲食，不准吃蛋黃，不准吃得太鹹等等。現在每種報紙都有健康版，因而出於愛心的束縛亦就與日俱增。不久前出版的Time雜誌(9月6日)，封面是餐盤中2粒帶笑意的煎蛋，代表心臟血管病的高危險群不必顧忌蛋黃中的膽固醇了。因為研究的結果是：血液中的膽固醇，並不一定因為多吃了蛋黃而增加，有的吃全素者血中膽固醇亦不低，應該與遺傳基因有關。

另一項被糾正的保健因素是適當的運動。以往認為每次運動要做到出汗或心臟跳到極限的80%才有效，現在修正為只要有動就有益；慢跑有益，散步亦有益，在花圃中拔雜草剪枝

條亦對心臟有益。

近年來在生物化學、分子生物學等與營養有關的研究進步快速，筆者桌上的1980年代參考書就已經過時了。在Time雜誌上紀錄的心臟保健營養成分有幾項新的發現，第10版的Bogert's Nutrition上沒有提到Homocysteine及Flavonoids的重要性。Homocysteine高半胱氨酸被懷疑是心臟病的嫌犯，是由於在一位20來歲就死於心臟病的患者血液中有超高的這種氨基酸，但是幾十年來找不出原因。現在知道血液中過多的homocysteine容易與低密度膽固醇結合阻塞血管。同時亦知道解救的方法，就是多吃維生素B群及葉酸。

Flavonoids類黃酮與Carotenoids類胡蘿蔔素對於健康的貢獻與維他命同等重要。Carotenoids由於胡蘿蔔素是維他命A的先驅體而早已聞名，類黃酮的重要性則到最近10年才被認識到抗氧化自由基的能力。維他命E的重要性亦在於其亦是抗氧化基及心臟保健團隊中的成員。市面上早已有維他命E的膠丸，不少人天天吞一粒。最近的認識是吞藥丸的功效不大，因為這些保健成分都是以團隊出擊才能奏效，因此要從日常飲食中補充才真正有效，所以要多吃蔬菜水果。怪不得在3千年前就有書上記載“神說：我將菜蔬和果子賜給人們作食物。”

在敘述這些保健的新發現後，Time雜誌又針對現代食物以3頁圖文並茂地介紹應該如何吃進健康，降低心臟病機率！

- 奶油與硬化後的人造奶油同樣的不好。
- 牛奶：脫脂的比低脂的好。
- 雞蛋：如果血中膽固醇不高，適量吃蛋無妨，不致因此而提高膽固醇含量。
- 蔬菜：色彩愈深的，營養愈高。
- 穀類：供給能量的功能上比動物油脂好，如配合維他命B群，更能阻止homocysteine的為害。

- 紅酒：所含來自紅葡萄皮的 resveratrol 有助於降低不好的 LDL，但仍以每餐 1 杯為度。
- 咖啡與茶：咖啡對心臟無害，但茶葉含有 flavonoids，對心臟有益。
- 禽肉與獸肉：獸肉中飽和脂肪及膽固醇含量多於禽肉，因此如果有人請客，還是叫雞肉比牛排妥當，但是不要吃烤雞，亦不要吃雞皮。
- 洋蔥及大蒜：洋蔥有 flavonoids，大蒜有 polyphenols 多酚，都有益心臟。建議與有約會的伴侶共餐，要請她亦吃一些。
- 海味選蝦還是鮭魚：魚蝦都有膽固醇，但是鮭魚有保護心臟的 Omega-3 脂肪酸。
- 食油的優劣：橄欖油、油菜油、玉米油、葵花籽油、棕櫚油最差，但是還比豬油好。

人豬共同體

人與豬實在差異不很大：罵人家笨說“簡直笨得像豬一樣”不一定對，至少一個月大的豬寶寶就比 30 天大的小孩能幹，例如不會尿床。新藥在試用於人體之前，要先用在豬身上。迷你豬就是最佳的試驗動物。亦有人打主意移植豬心、豬肝到人身上，問題不少，其中之一是豬的細胞 DNA 中藏匿 Endogenous Retrovirus 內生性逆轉錄 δ 糝 f 毒。在 8 月份的 Science 雜誌上傳來好消息說，有 160 人志願接受豬的活細胞移植，沒有人身上被感染這種病毒，可見放些豬器官到人體中亦無妨。

據說有人拒絕接受罪犯的捐贈器官，以後不知移植豬肝是否將成為法定代用品？

開懷篇

來源 / MASTERS AGENCY

