

維生素E能減緩 老年人之退化性疾病

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

維生素C、E可從日常生活的均衡飲食中，獲得足夠的量。所以，在決定服用抗氧化的補充劑之前，要知道目前所定的飲食建議攝取量，且應於補充抗氧化劑前徵詢醫師或營養師的意見，以免服用過量。

近期的美國臨床醫學期刊指出，「維生素E能減緩老年人之退化性疾病」，這是經篩選400位50歲以上具有退化性疾病的患者，如心智退化症、愛茲海默症、老人癱瘓症，經3年的盲樣臨床實驗，每天給予維生素E及綜合維生素，最後證實之結果。

由於在環境污染，如工業化學物品的污染和煙害等，會使身體產生有害的自由基。一般體內細胞在正常運作的氧化作用時，也會產生自由基。就如切開的蘋果會變黃、鐵釘會生鏽等，也都是氧化作用所造成的。但是，經年累月的體內氧化作用會和心臟病、癌症、白內障、衰老和其他一些退化疾病有關。因為，這些自由基可以在體內自行遊走，並破壞健康細胞，使組織產生一種不穩定原子，繼續進行破壞細胞與組織。然而，有一些維生素(尤其是維生素C、E和β胡蘿蔔素)能增加身體抵禦自由基的能力，成為細胞特殊的抵禦方法，預防氧化，也就是抗氧化劑的效用。

經許多研究證明，抗氧化劑能預防以下的疾病：

1. 預防心血管疾病。維生素C和E能減少壞的膽固醇，即低密度脂蛋白(LDL)附著在動脈血管上的量，在預防心臟病上，扮演非常重要的角色。

2. 預防癌症。產生癌症的因素很多，包括遺傳、抽煙、營養不均衡，以及不良的環境。而維生

素E、C和β胡蘿蔔素具有對抗某些癌症的功效。

3. 減少白內障的罹患率。白內障是由於眼睛水晶體內的蛋白質氧化所造成，而抗氧化劑能幫助減少這種疾病的罹患率。

4. 增強免疫力。抗氧化劑或能防止自由基的活動，所以有助於增強免疫系統。

5. 降低運動引起的自由基傷害。在劇烈運動後，自由基的活動會增加。但維生素E可以降低劇烈運動後肌肉的發炎和疼痛，即降低運動引起的自由基傷害。

維生素C、E可從從日常生活的均衡飲食中，獲得足夠的量。所以，在決定服用抗氧化的補充劑之前，要知道目前所定的飲食建議攝



取量，以免服用過量，且應於補充抗氧化劑前徵詢醫師或營養師的意見。

依據每日營養素建議攝取量(RDNA)，每人每天需要維生素E建議攝取量為：健康成年男性每日應攝取12單位，女性10單位。這是以生理活性最強的 α -生育醇作為計量單位，一毫克的 α -生育醇為1單位。也就是成年男性每日應攝取12

毫克，女性10毫克 α -生育醇。維生素E在胚芽、全穀類、堅果類(如胡桃、花生)、植物油、葵花籽油、紅花籽油、豆製品、蛋黃等食物中含量較多。

此外，其他天然蔬果也是最佳的抗氧化物質來源，一般通稱為植物化學物質(phytochemicals)，這些植物化學物質，能夠幫助人體抗老化。

常見的癌症、動脈硬化、糖尿病、白內障、心血管病、老年癡呆症、關節炎等疾病，都與自由基相關。研究報告顯示，抗氧化是抗老化的重要步驟，如果能夠消除過多的氧化自由基，對於許多因自由基引起的及老化相關疾病都能夠有效預防。

近幾年來，許多歐美先進國家，紛紛投入大量的人力和經費，從事植物化學物質的特定化學成分之分析研究，期望有更具體的成果。植物化

助聽器 50年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

台灣華氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)

學物質存在於天然植物中。

美國癌症學會(American Cancer Institute)指出，癌症之發生多少都和飲食有關，因此期望宣導民眾多吃蔬菜、水果，因為研究已證實，部分植物化學物質可以透過抑制癌細胞的訊息傳遞，阻斷癌症血管的新生及誘發癌細胞良性分化，並進一步促使癌細胞早日死亡。因此專家學者認為，這些植物化學物質未來可能就像現有的維生素一樣，有實際的建議量和使用標準。

目前的研究方向是，除了確認這些植物化學物質的功能外，也開始萃取、濃縮其成分，製成抗老化及防癌的產品，如葡萄子、茄紅素等均有初步的成果，其他相關的保健產品也陸續上市，這些植物化學物質極可能成為21世紀的維生素。

編

天然物產原料 種實全顆粒研磨製成

北埔擂茶

售價

每盒600公克

250元

主要原料

- ◎綠茶(或茶菁)
- ◎蓮子、薏仁、淮山、白果、芡實
- ◎高粱、燕麥、蕎麥、糙米、玉米、小米、黑白芝麻
- ◎黑豆、黃豆、綠豆、紅豆、米豆、花豆、白鳳豆、糖...等

麻布樹排茶堂／謝夢真／新竹縣北埔鄉水礮村麻布樹排19-20號03-5803090.5803181
豐年社／台北市溫州街14號02-23628148分機30