



巴金森病患者和營養補充劑



營養補充劑是不是能夠幫助巴金森病症狀的治療或是減緩巴金森病的發展一直是許多病友關切的問題。但是到現在還是沒辦法証實含有高量抗氧化物的食物和巴金森病的關係。不過，最近已經有研究報告指出，食用大量富有維他命 C 的食物可能減少產生巴金森病的機會。在瑞典的一個研究也指出酒精飲料配白麵包、水煮

肉和蛋，由於其中含有高量的菸鹼酸 (niacin)，對神經細胞具有保護作用。病友在看到這些訊息時怎麼辦呢？對這些報導，我們必須要知這些實驗大都是在許多控制因素下進行，其產生的結果很難歸論成一般性的結論。

在這情形下，我們在這裏把主要的營養補充劑對巴金森病患者健康的影響歸納起來讓



病友做參考。

維他命 E

維他命 E 的主要食物來源是蔬菜和核仁。我國衛生署所建議的成人攝取量是每日 12 毫克，大約是十個茶匙葵花子或杏仁的份量。食物中的維他命 E 主要是 γ 生育素 (gamma-tocopherol)，它具有抗氧化物的效果。但是，維他命 E 補充劑內的維他命 E 是 α 生育素，它會阻礙 γ 生育素的抗氧化性，反而幫助氧化作用。高劑量的維他命 E 還可能干擾維他命 K 的新陳代謝和血小板的功能而妨礙血液的凝結。

在前面自由基一文提到的 DATATOP 實驗發現食用高劑量的 α 生育素的維他命對巴金森病的症狀沒有幫助。不過，每天 2000 單位的 α 生育素對還沒有開始使用左多巴藥的巴金森病初期患者可以減緩病狀的進展。

雖然維他命 E 補充劑對巴金森病沒有什麼幫助，但是它可以防止心臟病。曾經有兩個

大型的問卷調查結果證實長期持續地服用維他命 E 補充劑或食用大量含有維他命 E 的食物可以減少心臟病發生的機會。由於維他命 E 可以縮小腳部的動脈管，許多醫生也使用維他命 E 來治療心臟血管疾病。另外一個在芬蘭對抽煙者的實驗發現每天食用 50 單位的維他命 E 可以減少攝護腺癌的發生和致命率。也有實驗發現每天 2000 單位的維他命 E 可以減緩老年癡呆症的發展。

β 胡蘿蔔素和維他命 A

β 胡蘿蔔素的主要來源是顏色鮮艷的蔬菜水果； β 胡蘿蔔素在體內會轉化成維他命 A，所以又稱作蔬菜維他命 A。維他命 A 其他來源有肉類、魚及牛奶製品。 β 胡蘿蔔素和維他命 A 都是抗氧化物，流行病學的研究證實高量的 β 胡蘿蔔素和類胡蘿蔔素 (carotenoid) 可以減少心臟血管疾病、中風和癌症，特別是肺癌的發生。對

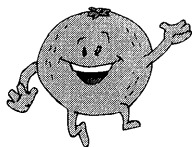




於中風， β 胡蘿蔔素能防止神經細胞被氧化破壞，而減少死亡或重殘的機率。或者因為能夠防止神經細胞被氧化破壞， β 胡蘿蔔素也可能減緩對巴金森病的發展。另外也有研究證實 β 胡蘿蔔素能強化體內對細菌、濾過性病毒及癌症細胞的免疫能力。還有眼科醫生推薦 β 胡蘿蔔素能夠減少白內障的發生。

維他命 C

維他命 C 在食物的主要來源是柑橘類和蕃茄。一般人每天需要 100 毫克的維他命 C。一杯鮮橙汁或一個奇異果就足夠一天需要的份量。食用高量(200 毫克)的維他命 C 可以降低白內障、癌症和冠狀動脈疾病的機會，還可以增加好的膽固醇(HDL)。前面也提過，食用大量富有維他命 C 的食物可能減少產生巴金森病的機會。對巴金森病患者，在膀胱感染時，維他命 C 可以酸化尿液。此



外，維他命 C 還可減緩視力退化及避免骨質疏鬆症。不過，服用太多的維他命 C(超過每天 500 毫克)會瀉痢，以及增加膽結石的機會。

維他命 D

維他命 D 可以幫助鈣質的吸收以強化骨骼；缺乏維他命 D

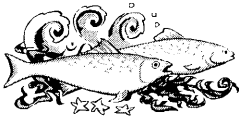


會造成骨質疏鬆症。維他命 D 最主要的天然來源是陽光的照射促成皮膚中維他命 D 的合成。另外還可以從魚類、肉類、香菇和牛奶製品攝取。許多上年紀的人由於缺少陽光的照射，而導致缺乏維他命 D。一般人每天維他命 D 的需要量是 200 單位；50 歲到 70 歲的人應該加倍到 400 單位；70 歲以上的人再增加到 600 單位。巴金森病患者由於在室內時間較多，而為了配合服用左多巴藥，牛奶喝得較少，尤其需要注意維他命 D 的攝取。

維他命 B6



維他命 B6 主要來自酵母、魚類、肉類、穀類、黃豆、蔬菜、和香蕉。維他命 B6 可以幫助蛋白質的新陳代謝和使胺基酸轉化成荷爾蒙，製造紅血球和抗體，以及維護中樞神經系統。維他命 B6 在人體內許多酵素反應中扮演重要的角色，其中包括把左多巴變成多巴胺的反應。維他命 B6 在早期曾經被用來治療巴金森病；患者被建議食用大量含維他命 B6 的食物。後來居然發現有反效果；因為左多巴進入體內後，由於維他命 B6 的幫助，大部份就在肝臟被轉化為多巴胺，而到不了腦內。所以，許多醫生就建議患者減少維他命 B6 的攝取。不過，隨著美道普（Madopar）或心寧美（Sinemet）的出現，大部分的左多巴可以等進入腦行才轉化為多巴胺，就沒有必要再限制維他命 B6 的攝取。



維他命 B12

含有維他命 B12 的食物是魚、蟹、蚵、貝類、肉類、蛋和奶製品。維他命 B12 每天的需要量是二微克，大約是 100 公克的魚、蟹、蚵或貝類，或是二個蛋。長期缺乏維他命 B12 會產生貧血和亞急性合併變性 (sub-acute combined degeneration)，這是一種漸進性的神經退化，會造成周邊神經、脊髓和小腦同時退化的病變。不過，巴金森病和這種神經退化無關。維他命 B12 曾經被用來治療巴金森病患者虛弱和疲倦的症狀；不過，並沒有明確的証據顯示出效果。老年人常會因為萎縮性胃炎 (atrophic gastritis) 而造成維他命 B12 的缺乏，因此要特別注意維他命 B12 的攝取。



礦物質

由於骨骼會隨著人體的老化而喪失鈣含量，所以許多醫生建議中老年人多攝取礦物質



來防止骨質疏鬆症；不過，也有研究指出補充鈣質並不能改變骨質隨年齡增加而鬆化的趨勢。由於鈣質不補充太過量的話，對人體並沒有害處。而且也有研究指出鈣質會影響神經興奮的傳送、血液凝固、肌肉



收縮和調節心跳，因此，多少還是吃一點比較安心。含鈣的主要食物是奶製品和黃豆。中老年人

人的建議攝取量是每天 1500 毫克。

鐵質也被建議用來補血，尤其是對經期中的女性和貧血的患者。含鐵的主要食物有乾果、杏子、豆類和豆芽。對巴金森病患者，補充鐵並不能減少疲勞和衰弱的症狀。如果體內並不缺鐵的話，鐵片吃了也是白吃；而且，補鐵會增加便秘的產生。

氯化鈉，也就是鹽，可以對付起立性低血壓，這是服用左多巴藥常見的副作用。不過，

鹽攝取過量會加重高血壓和慢性心臟衰竭，因此年長的人要服用鹽片一定要先徵詢醫生的意見。

胺基酸補充物

胰化胺基酸(L-Tryptophan)是神經傳導血清素(serotonin)的前驅物，就像左多巴是多巴胺的前驅物一樣。腦內紋狀體中含相當數量的血清素和多巴胺。這兩種重要的神經傳導體在腦內的關係並不很清楚，只知道他們是相剋的。大量的胰化胺基酸會加重巴金森病的症狀，特別是和維他命 B6 在一起時。胰化胺基酸也可能減輕左多巴藥的副作用-舞蹈病的狀況。因此有些人建議利用胰化胺基酸來減輕左多巴藥的副作用。不過，這種說法並不能証實。還有報導說胰化胺基酸對顫抖有效。有些患者因此到健康食品店買胺基酸來吃。這效果也不能証實。

膽素(choline)和卵磷脂

就像多巴胺可以由左多巴



來補充一樣，腦內另一種神經傳導物-乙醯膽素，也可以由膽



素和卵磷脂來補充；蛋是主要含有卵磷脂的食物。食用大量含有氯化膽素 (choline choride) 的食

物(每天 10 到 15 公克)可以控制某些舞蹈症。對有些癡呆症的患者，膽素也可以改良對近期事物的失憶。不過，增加乙醯膽素並不像許多健康食品廣告宣稱的可以預防老年癡呆症。另外，巴金森病患者要特別小心的是，巴金森病的症狀是腦內多巴胺和乙醯膽素的不平衡，補充乙醯膽素將使巴金森病症狀惡化，所以現在已經沒有醫生建議患者服用膽素或卵磷脂來控制巴金森藥的副作用。

參考資料：

1. "Vitamin Supplements For General Health and For Parkinson's Disease", Parkinson's Disease

Update, Issue 103, 1999, USA

2. "Parkinson's Disease, A Guide for Patients and Family", 4th Ed., Duvoisin, R. C., Sage, J., 1996, Lippincott-Raven, New York, USA
3. "Live Now, Age Later", Isadore Rosenfeld, MD., Warner Books, 1999, New York, USA
4. "Food, your Miracle Medicine", Jean Carper, Harper Collins, 1993, New York, USA

生命的可貴，在於發揮效用；若能發揮效用，則不論生命是長是短，發揮一次助人的效用就有一次的價值，否則就沒有意義。換言之，人若能夠時時運用生命，造福人群，則這個人的生命就有全程的價值。

証嚴