



食物與營養

喝綠茶防巴金森症？

喝綠茶防巴金森症？

綠茶消耗量大的亞洲和非洲有較低的巴金森症盛行率

POLYPHENOLS POLYPHENOLS
POLYPHENOLS



美國神經學會在 2002 年的年會中，美國貝勒醫學院來自中國的研究員潘天宏(譯音)博士發表論文指出，綠茶所含有的聚合酚(polyphenols)可以抑制巴金森症的形成和發展。

由於在綠茶消耗量大的亞洲和非洲有較低的巴金森症盛行率，潘博士在中國時就與她的同事開始動物實驗，想找出綠茶和巴金森症的關係。



食物與營養

喝綠茶防巴金森症？

他們先測量所有實驗老鼠腦內多巴胺的數量，然後對部份老鼠施予聚合酚。其次再對所有老鼠腦內和巴金森症有關的神經細胞加以破壞，再測量所有老鼠腦內多巴胺的數量。結果顯示被給予聚合酚的老鼠能夠抵禦對神經細胞的破壞，因而推斷聚合酚能抑制巴金森症的發展。

美國紐約大學醫學院的教授 Souhel Najjar 指出，這是因為腦內多巴胺的傳送直接影響到巴金森症的形成。多巴胺在黑核形成後，會被送至紋狀體。有時候輸送發生問題，黑核內有過多的多巴胺，而紋狀體的多巴胺反而不夠，以致產生運動障礙。綠茶內的聚合酚能夠防止多巴胺逆流回黑核，幫助維持多巴胺傳送到紋狀體的通路不受到干擾，使紋狀體有足夠的多巴胺，而防止巴金森症的形成及惡化。

不過，這研究結果能否由老鼠應用到人體尚待進一步的調查。另一方面，聚合酚能否由直接飲用綠茶而進入血液或腦細胞也需要再加以研究。本刊第五期「綠茶、癌症、健康」一文中曾提到綠茶中的 ECG 和 EGCG 是重要的抗癌物質，而綠茶也能夠有效地消噬自由基，保護腦神經細胞不受到氧化破壞，防止神經退化的發生。除此以外，綠茶還被證實能夠降低膽固



食物與營養

喝綠茶防巴金森症？

醇，減少心臟病、中風和骨質疏鬆的機率。因此，讀友們不妨每天找個時間，喝杯綠茶，輕鬆一下。不管是不是真的有效，至少也可以在抗病的壓力下，讓自己有喘息的機會。 

參考資料：

1. “Green Light for Green Tea, Polyphenols in drink may protect against Parkinson’s disease, research shows”, April 16, 2002, ScoutNews, LLC
2. Gary Vogin, “A Healthy Brew, Time for Tea”, WebMD Feature, June 12, 2002

營養均衡，多活動，心中有愛、付出關懷，身心清淨又健康。

靜思小語

