



薑黃對巴金森 的助益

保護神經元、緩解疼痛

飲食中常有薑黃的東南亞地區，巴金森罹患率較其他地區低。研究顯示薑黃素對多巴胺神經元具保護作用，並能透過不同的系統作用緩解各種疼痛不適。

文／陳孟伶 臺大醫院神經部博士後研究員

現代人因為生活習慣及飲食型態的關係，中年以後常見患有慢性疾病；若是罹患無法根治且會逐漸影響生活自理能力的疾病，更是年長者的隱憂，例如巴金森病。

飲食造成巴金森盛行率差異

雖然目前尚未研發出完全治癒巴金森的特效藥，但已有不少控制病情的方法，能為患者帶來幫助並延緩病程進展，如：藥物、手

術、物理治療等。其實無論健康者或病患自己，都可以透過飲食和生活方式的調整，積極維護大腦，與巴金森「保持距離」。例如，適量的運動、均衡的飲食、良好的睡眠和減壓等，都能夠對身體或大腦帶來正面影響。

眾多流行病學研究顯示，巴金森病的盛行率在不同族群之間有所差異。研究人員嘗試找出造成差異的可能原因，結果發現，除了遺傳、生活型態、環境之外，「飲食習慣」也被認為可能是影響巴金森盛行率的其中一個因素。

薑黃素對多巴胺神經元的作用

研究人員注意到，東南亞地區的巴金森病盛行率比其他地區較低。分析此地區人們的飲食習慣，部份研究學者認為，「薑黃」的食用可能與此有一定程度的關聯。

「薑黃」在亞洲地區是一種廣泛使用的食材，用於許多傳統飲食和醫學。薑黃所含的「薑黃素」等活性成分具有抗氧化、抗細胞凋亡和抗發炎的特性，可保護組織免受活性氧類（Reactive oxygen species，簡稱 ROS）有害物質影響。ROS 是自由基的一種類型，而自由基損害粒線體則是老化的重要原因，與巴金森有關。因此，薑黃的抗氧化特性對於預防巴金森病可能有一定的幫助。

為證明薑黃對巴金森病是否有具體的預防或治療效果，許多學者以細胞或動物實驗進行相關研究。在帶有「點突變（A53T）」的

α -突觸核蛋白基因的細胞研究發現，薑黃素可以防止 α -突觸核蛋白聚集。也有不同的動物研究指出，薑黃素可以保護黑質紋狀體的多巴胺神經元，避免神經元受損。

在一項動物實驗中，研究人員以 6- 經基多巴胺（6-OHDA）將大鼠誘導成巴金森病鼠前後二週期間，利用管餵的方式每天持續給予薑黃素 200 mg/kg，結果發現薑黃素可透過 α 7- 菸鹼型乙醯膽鹼受器對多巴胺神經細胞產生保護作用。而另一篇文獻也提到，利用腹腔注射的方式每天持續給予大鼠薑黃素 25 mg/kg 或 50 mg/kg，28 天後再將大鼠利用 MPTP 誘導成巴金森病鼠，然後再持續給予薑黃素 7 天。結果發現，薑黃素能將黑質紋狀體多巴胺神經元從 49.1% 恢復至 87.3% 和 84.8%。

這些研究證明了薑黃素對多巴胺神經元的保護作用，也說明了在經常食用薑黃的東南亞地區，人們的巴金森罹患率較低的可能原因。

薑黃緩解疼痛

疼痛是巴金森患者常見卻經常被忽視的非動作症狀之一，但事實上，疼痛對他們的生活品質影響不小。這些疼痛包括肩頸疼痛、頭痛、腰痛等，最常見的是手臂或腿的痠痛，這可能與肌肉僵硬有關。目前認為可能引起疼痛的原因包括肌肉僵硬、姿勢不良、運動不足或神經傳導問題。因此，現階段都是以藥物治療、物理治療、運動、姿勢修正或心理支持來減緩巴金森患者的疼痛。

但病患服用的藥物種類繁多，是否能藉由飲食來解決部分疼痛問題呢？有研究顯示「薑黃」可減緩神經痛。在神經痛小鼠研究中發現，薑黃素可透過調節單胺類神經系統（monoamine system）、血清素神經系統（serotonin system）和鴉片受體（opioid receptors），達到止痛效果。另外許多臨床試驗亦發現「薑黃」可透過鴉片受體系統影響、抗發炎作用、抑制神經膠質細胞活化和調節突觸傳遞以達到減緩機械性異常疼痛、機械性痛覺過敏、熱痛覺過敏、熱異常性疼痛和冷異常性疼痛（註）。

慎用薑黃

雖然「薑黃」具有以上效果，對患者可能有好處；但薑黃素為脂溶性營養素，衛生福利部食品藥物管理署建議民眾：每人每天攝取的薑黃素總量不可超過 200 毫克。此外，因為薑黃素的功效特性，懷孕及哺乳中的婦女、疾病治療中的病患、服用特定藥物的患者、鐵質吸收不良或缺鐵的患者、年紀過小的兒童，或是手術前後兩週，都需特別注意或避免食用，若考慮服用，應先徵詢醫生意見。

綜合以上的研究，薑黃素可能作為一種潛在的輔助治療方式。它可能透過不同的機轉影響並保護神經，例如：減少氧化壓力、抑制發炎反應、影響細胞信號途徑等。然而，未來仍需要更多的臨床試驗和研究來驗證薑黃素作為輔助療法的有效性和安全性。

懷孕及哺乳中的婦女、疾病治療中的病患、服用特定藥物的患者、鐵質吸收不良或缺鐵的患者、年紀過小的兒童，或是手術前後兩週，都需特別注意或避免食用，若考慮服用，應先徵詢醫生意見。



註：

- 機械性異常疼痛：與皮膚碰觸有關所引發的力學型疼痛，例如：床單拉扯到皮膚可能讓患者感到疼痛。
- 痛覺過敏：皮膚或周圍組織損傷可能引起各種感覺敏感性增強的疼痛，如：熱痛覺過敏、冷痛覺過敏、機械性痛覺過敏。
- 冷／熱異常性疼痛：微小的溫度變化就能引發的疼痛，屬於溫度型的觸摸痛，例如：冰水滴在皮膚上就感到疼痛。

| 參考文獻 |

1. Patel A, Olang CA, Lewis G, Mandalaneni K, Anand N, Gorantla VR. An Overview of Parkinson's Disease: Curcumin as a Possible Alternative Treatment. Cureus. 2022 May 15;14(5):e25032.
2. Shen CL, Castro L, Fang CY, Castro M, Sherali S, White S, Wang R, Neugebauer V. Bioactive compounds for neuropathic pain: An update on preclinical studies and future perspectives. J Nutr Biochem. 2022 Jun;104:108979.