

紅麴山藥雖比紅麴米、未發酵山藥更能降血脂，預防老年失智症 尼古丁亦可能改善15%的記憶力、認知表現 但會成癮 早發性失智症個案增加 多有憂鬱、躁鬱症狀 仍當以正規中西醫治療為主 保健食品、食療只能當輔助

上週才剛談及由台大生命科學院微生物與生化研究所所長潘子明於97.6/15發表以NTU568紅麴米的實驗結果，證實紅麴米可預防老年失智症。該研究團隊7/22又再發表進一步的成果：紅麴再加上山藥，比傳統紅麴及未發酵山藥更具「雙向調節」血脂作用，可預防動脈硬化，減少導致老年失智症之類澱粉蛋白在大腦中沈積。

山藥為當今熱門的養生食材，其化學成分與在來米相近，澱粉含量亦接近。相較於樹薯、芋頭、甘藷及馬鈴薯等，有較高直鏈澱粉含量，可做為紅麴菌的培養；並含有高量類似膳食纖維的不溶性澱粉，不會被紅麴菌分解，且有良好的抗氧化作用。

紅麴山藥含有高量的抗發炎物質 monascin 與 ankaflavin，可提高對動脈粥狀硬化的防護。

高膽固醇飲食，會加重老年失智症的風險，當類澱粉樣蛋白沈積腦部，將造成記憶學習能力的損傷。現今飲食西化，失智症亦有年輕化的趨向，國內65歲以下早發性失智個案有逐年增加的趨勢，且多有憂鬱、躁鬱症狀。依盛行率推估，至2007年底，國內失智人口已逾14萬，隨著人口老化及環境惡化，20年後將倍增至30萬人。

目前衛生署核准的「保健食品」共有125件，其中主成分為 monacolin K 者就有5件，近來頻傳紅麴保健食品併服史他汀類降血脂西藥，造成劑量過量，增加肝腎毒害，而導致橫紋肌溶解的案例，上週已提醒過兩者不可併服，因成分相似。

另外，眾所周知，尼古丁會對腦部各個不同受體產生刺激作用，同時造成上癮。但據英國倫敦大學國王學院一項令人驚訝的研究結果顯示：尼古丁可能對腦部有益，有助提升注意力。

實驗發現尼古丁可改善老鼠的學習能力、記憶力及認知表現，改善幅度高達15%。此項研究成果將在日內瓦舉行的「歐洲神經科學論壇」上發表。

此項以尼古丁的化學結構為基礎的研發已進入二期試驗階段，目的在了解藥物能否阻止老年失智症患者心智能力的衰退。研究其作用機轉，可加速發現比尼古丁更有效加強認知能力，且效果持續更久的療法。

山藥在《神農本草經》中列為「藥食同源」的上品藥，性味甘平，具有補脾養胃、生津益肺、補腎澀精的功效，本即是臨床常用藥，用治脾虛食少、便溏、婦女帶下，肺虛咳喘，腎虛腰膝痠軟、頻尿、夜尿、滑精早洩，及消渴等症。但臨床使用時，常配伍他藥，幾少單用，誠如上述紅麴山藥一樣，不論是在降血脂或預防老年失智症上，正規的中、西醫療法已有許多選擇，保健食品或食療只能當做輔助療法來看待，切勿本末倒置，祈求單用紅麴山藥就想治好高血脂或老年失智症這種複雜、棘手的病症，否則可能令病情惡化，或造成上述因併服降血脂西藥造成的橫紋肌溶解症的憾事。(97.8/1: 摘錄、整理自 97.6/14、7/15、7/23、7/26《中國時·E6、A8、E6、A10》)