

# 留住青春新發現

□ 本刊記者



雖然有說人是越老越可愛，但又有誰不渴望青春常駐、永遠不老呢？在健康產品日新月異的今天，繼褪黑激素後，最新研究了一種荷爾蒙——DHEA，據說有抗衰老、增強免疫力、治療心臟疾病等作用。追求青春健康的人，又多一樣選擇了。

**尋** 求健康生命，已成為不少現代人的生活習慣，在各種各類維他命丸、健康食品陳出不窮之時，最新發現了一種天然荷爾蒙，加入健康產品的行列。

DHEA (Dehydroepiandrosterone) ——去氫表雄弱酮，是來自腎臟上的腎上腺分泌出的荷爾蒙。除了主要依靠腎上腺分泌之外，還有一半是來自睪丸和卵巢的分泌。

## 隨着年歲消減

DHEA並不是腎上腺唯一分泌的荷爾蒙，但卻是產量最多的。DHEA是人體內製造雄激素和雌激素的先頭部隊，DHEA進入了血管後，會隨血液流遍全身，進入細胞轉化成雄激素和雌激素，數量多少則要視乎個人的身體狀況及年齡等。

人體一般會每天生產1至2毫克的DHEA，這情況會持續至25歲；在25歲之後，睪丸和卵巢分泌的DHEA便會隨着年歲日漸減少，只能依靠腎上腺的分泌來提供DHEA。

除此之外，還有其他因素導致DHEA含量下降，如長期受壓或緊張、抑鬱、不定時睡眠、胰島素水平增加及服用一些心臟疾病藥物等。不過，我們也可借助一些練習、技巧等方法來舒緩壓力，以增加DHEA水平。

## 青春元素增免疫力

就是因為DHEA會隨着年歲增長而減少，身體便容易衰老。要知道身體內若能維持一定的荷爾蒙濃度，能有助延遲肌肉萎縮、強化骨骼、減緩老化速度等。因此，作為荷爾蒙成員之一的DHEA，是保持青春的重要原素。尤其是女性，在停經後，卵巢失去以往功能，DHEA的分泌量遠較男性為低，更需要補充，能有助維持體內的荷爾蒙濃度，留住可愛青春。

DHEA還具有強化免疫能力的功效。白血球是人體內的免疫細胞之一，而淋巴球是其中一種，當中的T細胞和單核白血球都含有DHEA成份，加強DHEA的補充，能增加免疫能力，減低受細菌感染的機會。在動物實驗中，受細菌感染的老鼠在服用

DHEA後，免疫系統明顯漸轉正常。有說DHEA能抑制愛滋病的HIV病毒，但仍有待研究證實。

DHEA對自體免疫疾病也有影響，若體內DHEA濃度偏低，便較容易染上紅斑狼瘡、風濕性關節炎等疾病。

## 改善情緒助減肥

類脂醇被認為能有效刺激腦部神經活動的成份，而DHEA則是類脂醇的代謝產物之一，可被視為神經激素。人腦需有高份量的類脂醇，才可有效增強學習能力，而低濃度的DHEA，會使人容易出現情緒問題。

此外，若DHEA在血中濃度高，也能有效抑制心臟病發的機會。DHEA能擔任血液稀釋劑的角色，延緩血小板血塊形成的時間，減低血管中血塊堵塞的機會。DHEA也能降低膽固醇，有效減少脂肪增加肌肉。在1996年，美國最新實驗中顯示，血液中DHEAS（DHEA的代謝物）低的40-70歲男性，最容易患上心臟性疾病。

DHEA還被研究具有其他抵抗疾病的功能，如氣喘、糖尿病、骨質疏鬆、防癌等。

## 增加體內DHEA含量

隨年月過去，體內自行分泌的DHEA便會買少見少，如何才能加以補充、強健身體呢？

目前市面上已有經提煉的DHEA產品出售，有膠囊、膏狀、乳狀等，主要由地奧酚（Diosgenin）或野山芋製成，有的野山芋製成品並沒有被直接製成DHEA，只是「DHEA前身」產品，最好選擇以地奧酚製成的產品。

初服這類產品最好先服低劑量，約5-10毫克為佳，待身體適應後才增加服量。服食DHEA可能會出現粉刺、毛髮增長、月經不順、情緒變動等輕微副作用，若劑量過多，這些副作用會增強。

於清早服食DHEA是最佳時間，因腎上腺在早晨大量分泌DHEA後，便會減少生產。而DHEA會刺激腦部活動，晚上服食可能會引致失眠、多夢，故宜於早上服用。

DHEA是一種最新廣被研究的荷爾蒙，關於它的功能療效，仍未有很全面的研究，目前只是處於初階，是否需要補充，還要視乎個人的需要。 ●