



自由基學說（3）

我們已經討論過自由基會引发病理性衰老，其傷害固然可怕，幸好人體本身擁有一套防禦系統，可以清除自由基，它分為酵素防禦機制和非酵素防禦機制兩大類。

所謂的酵素防禦機制，即通過幾種酵素，把自由基清除，主要包括超氧化物歧化酶(SOD)，過氧化氫酶(Catalase)和穀胱甘肽過氧化物酶(GSH peroxide)。至於非

酵素防禦機制，是指人體內有一些蛋白質可清除自由基，包括運鐵蛋白(transferrin)、血漿銅藍蛋白(ceruloplasmin)、白蛋白(albumin)和乳鐵蛋白(lactoferrin)。此外，人體內一些低分子化合物亦具有抗氧化的能力，包括維生素A、β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、葉酸、穀胱甘肽等。另有一類本身並非抗氧化物的微量元素如硒(selenium)、銅、鋅及鐵，卻可以加強其他抗氧化物質清除自由基的能力。多種植物化合物如異黃酮類、茄紅素及黃葉素等亦具強烈的抗氧化功能。



■ 雙手最能反映人的真實年齡。

吃新鮮蔬果抗衰老

自由基學說是目前世界公認的衰老學說之一。一方面在人體的新陳代謝過程中，機體產生的自由基過多，身體本身的抗氧化系統不能完全清除，過剩的自由基便會對身體導致不可逆轉的損害，引發衰老，並且引發退行性疾病，加速衰老。另一方面，外在的因素包括環境的污染、不良的飲食習慣等，都會令身體受到更多的自由基攻擊，加速病理性衰老的出現。因此，很多科學工作者在清除自由基的考慮上，提出了綜合應用抗氧化劑的觀點。他們建議多食用天然的新鮮蔬菜水果，飲用有益身體的飲料如綠茶和適量的紅酒，可以加強身體的抗氧化能力。

近年健康食品或補充品大行其道，特別是標榜具抗氧化能力的產品如維生素A、維生素E等，大受歡迎。亦有人因為某些日常食物被指含豐富的抗氧化成份，便長期或大量進食，結果弄巧反拙，吃出病來。就以維生素A為例，它存在於動物性食物中(主要是奶類製品、蛋黃和肝臟)，在人體內可由β-胡蘿蔔素轉化而成，後者存在於一些蔬菜中(例如卷心菜和胡蘿蔔)。雖然維生素A醇(主要是視黃醇)是人體必需的維生素成份，缺乏了會引起眼疾、夜盲、乾眼病、角膜軟化、甚至失明，亦會引起皮膚及組織硬化或發炎，但人體每天只應攝取一定量的維生素A(建議成人每天攝取750 μg維生素A醇或4.5 mg的胡蘿蔔素，約相當於30-40克胡蘿蔔)，過度攝取會引起急性(一次性過量)或慢性(長期累積過量)中毒。



■多吃新鮮蔬果可抗衰老。

勿攝取過量維生素A

曾有報導一批北極的探險家，由於進食了北極熊及海豹的肝臟(含大維生素A)，數小時後即出現昏昏欲睡、煩躁、頭痛及嘔吐等中毒症狀。亦有報導有人因服食了超出每天建議攝取量20倍的維生素A丸，以防治皮膚病，結果出現類似上述症狀。假如長期食過量的維生素A(例如數月不停服食超出指定量數倍至10倍)，亦會出現慢性中毒症狀，包括

頭髮粗疏、甚至眼睫毛脫落、口唇焦裂、皮膚粗糙、頭脹痛等。小兒服食過量維生素A可能會影響骨的生長。如有懷疑因維生素A過量而出現的症狀時，可驗血測試維生素A的水平以確診。通常停止服用維生素A補充劑約四週後，症狀便會消失。



■卷心菜富含維生素A。



■小兒服食過量維生素A可能會影響骨的生長。

此外，有些人知道胡蘿蔔含豐富β-胡蘿蔔素便大量進食，令到皮膚變成深黃色，特別是手掌和腳掌部位，稱為皮膚橙化病(carotenosis)，一般沒有其他明顯的中毒症狀，停食胡蘿蔔後便會慢慢消失。

食療及穴位

抗老滋陰湯 (1-2人量)

用料：中國芹菜(香芹)200克、紅蘿蔔200克、紅棗10粒、響螺(可用急凍)200克。

製法：先將急凍響螺解凍備用，香芹及紅蘿蔔洗淨後切件，紅棗去核，把所有材料放入鍋內，加水適量，煲滾後慢火煲約1小時，調味即可飲用。

功效：清潤滋陰，養血健胃。芹菜和紅蘿蔔均含豐富的胡蘿蔔素，被人體攝入後，就會轉化成維生素A，兩者皆有很強的抗氧化作用。



百會穴 (督脈)

定位：在頭部，當前髮際正中直上5寸，或兩耳尖連線的中點處。

方法：以食指於百會穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：熄風醒腦，升陽固脫。