

銀杏減緩腦退化？

美臨床研究推翻固腦神效

無助於大腦認知功能衰退，常動腦、避免用進退廢

銀杏是一般人印象中「通血路」保健食品的首選。《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 78》之標頭即寫著：「銀杏葉粹取製成之藥品，歐洲用於預防或控制老人失智症；其保健食品反易致缺血性中風；美國未核准上市，台灣醫界看法兩極...」。長期以來，銀杏一直被認為可以預防、改善老化或神經退化性疾病(如阿茲海默症)所引發的認知功能衰退，但美國醫學會期刊(JAMA)最近刊登的一臨床報告卻指出，銀杏似乎並無「固腦」的神奇功效，想嘗試的民衆或許可以參考。

這項研究是美國匹茲堡大學的神經心理學家 Beth Snitz 博士主持，他與同僚利用來自另一個國

內大型研究計畫所蒐集的數據資料，進行分析。

這項採用雙盲與安慰劑對照的大規模實驗性研究是在西元 2000~2008 年間，於全美 6 個醫學中心實施，共有 3,069 名社區男女參加，這些人的年齡都介於 72~96 歲之間，且本身都是腦機能正常或只有輕微的認知功能障礙(MCI)。

起初，他們以隨機的方式被分為 2 組，一組每天服用 2 次 120mg 的銀杏提取物，另一組則服用外觀完全相同的安慰劑，如此持續約 6 年，過程中，每個人的認知變化會定期接受評估與記錄

統計顯示，相較於服用安慰劑組，服用銀杏提取物組無論是在整體認知功能上或個別的記憶力、

語言、注意力、視覺空間協調、動作執行等功能上，都沒有顯著差異，也就是有吃或沒吃銀杏，大腦認知功能的退化速度幾乎是差不多。即使考量年齡、性別、種

族、教育程度等因子可能帶來的影響，結果依然不變。

若您本身是銀杏的愛用者，看完前述的資料也先別失望，或擔心自己的腦力退化無藥可救。

其實諸多文獻早已證實，避免濫用、規律從事有氧運動、玩益智遊戲(如下棋、拼圖等)、採地中海型飲食、擴展社交關係、培養樂觀的處事態度與維持求知慾、積極學習新技能等，都有助於腦力的維持。想要老來頭殼依然一級棒嗎？與其依賴特定藥物或食品，不妨還是多下點功夫，常給大腦一些刺激！所謂「用進退廢」，相信只要不斷磨練，仍應能歷久彌新。

(99. 1/15 摘錄、整理自 99. 1/4 《自由時報·B7》)