



簡志瀚教授主持  
Kan Chi Hon

## 維生素B12有助緩解老年性癡呆？

編輯先生：你好。自從得知2010年9月，英國牛津大學一項研究顯示稱，維生素B12有助緩解老年性癡呆後，幾乎成了我們一眾長者茶餘飯後的談資，因為，我們都是上了年紀的人了，近年目睹不少親朋戚友，先後患上老年性癡呆症，其情可憫，故都心存驚懼，總希望自己能有所倖免，故常注意坊間上介紹預防之法。今提到維生素B12之說，未知其詳，是否真係有效？道理為何？對於B族維生素，印象中不易明白，請略為解答和介紹。謝謝。

讀者陳淑媛2010年12月

### B12能延緩大腦萎縮

牛津大學的研究，歷時兩年，對168名認知有障礙者，給予高劑量葉酸、B6和B12服食，發現服食者大腦的萎縮較對照組為少，效果最好的，萎縮速度減低近半。因大腦萎縮可導致記憶、語言等方面出現問題，程度嚴重者，可逐漸發展為老年性癡呆症患者，故能使大腦萎縮減慢，當有助於老年性癡呆症的推遲和緩解。但有研究者認為，服用大劑量B12來預防或緩解老年性癡呆症的做法，仍須待進一步研究証實，及對安全性作出評估後方可實行。故不建議老年人，立即開始大量服用維生素B來預防老年性癡呆症。

#### 何物B12, B6和葉酸

研究中使用的B12、B6和葉酸均屬於B族維生素。屬於水溶性維生素。B12是一種含鈷維生素，廣泛存在於動物食品中，如肉、肝、魚、牛奶中，主要功能為促進紅細胞成熟、營養神經等作用。缺乏時，易患巨幼紅細胞貧血、神經脫髓鞘等症。B6包括吡哆醇、吡哆醛和吡哆胺。廣泛存在於動植物食品，如肝、魚、肉類、全麥、堅果、蛋黃中。體內約八成的B6以磷酸吡哆醛的形式存在於肌肉中，磷酸吡哆醛是體內百多種酶的輔酶，其作用十分廣泛。在代謝中發揮重要作用。但過量服用時可引起中毒。葉酸以其在綠葉植物中含量豐富而得名。酵母、肝、水果和綠葉蔬菜是葉酸的豐富來源。它的功能與蛋白質、核酸合成，紅細胞、白細胞成熟有關。缺乏時，也會產生巨幼紅細胞貧血。由此可見，雖然不主張立即服食維生素B製劑來預防老年性癡呆症的發生，但在日常飲食中，多吃上述富含維生素B的食物，對於預防老年性癡呆症仍是很有裨益的。

#### 高同型半胱氨酸血症是關鍵

過去研究亦曾發現，服食B12確有降低老年性癡呆的作用。但只理解為B12缺乏時，機體免疫功能下降，抗病能力減低，嚴重時，會引起神經細胞的損害，而致老年性癡呆症的發生。但這次英國研究人員卻發現，在缺乏B12、B6和葉酸的人中，一種稱為同型半胱氨酸在血中含量明顯增高才是真正的關鍵所在。因為他們看到，老年性癡呆症患者血液中的同型半胱氨酸濃度愈高，大腦萎縮的機率就會愈增加，而服食B12、B6及葉酸，可有效降低同型半胱氨酸濃度，從而減緩腦萎縮。

#### 瑞典所見略同

除英國外，瑞典科學家亦發表了報告，「他們研究了271位年齡在65至79歲的芬蘭居民，剛開始研究時參與者沒有老年性癡呆症的症狀，發現血液中高水平的同型半胱氨酸與較高的老年癡呆症的風險有相關。但增加B12，可以降低同型半胱氨酸的水平。在研究過程中，17名參與者已發展為老年性癡呆症患者。他們發現，每1個微摩爾的同型半胱氨酸的增加，發生老年性癡呆症的風險就增加百分之十六。」

#### 高同型半胱氨酸血症有毒性

至於同型半胱氨酸增高，為何會導致老年性癡呆症，近年亦多有所研究，如認為同型半胱氨酸增高時，可使：1/“tau蛋白”過度磷酸化；2/β澱粉樣蛋白沉積；3/對大腦皮層神經元有直接的毒性作用等。（詳細請參閱本期《保健》第34頁《同型半胱氨酸與健康》一文。