

绿茶或可预防心血管高危疾病

Yau lam

绿茶是日本人爱好的饮料，清新的茶香可以舒缓压力之余，长期饮用更有很多意想不到的好处。据统计数字显示，约有 80% 以上的日本人每天都有饮用绿茶的习惯，很可能这就是为什么日本人相比其他国家的人更长寿命的原因。

大家都知道喝绿茶可以防病治病，过往的研究指出，绿茶可以通过抗炎以及抗氧化活性来预防心血管疾病，物质基础来自绿茶中公认的有益成分-----茶多酚。近年来，京都大学的研究团队发现茶多酚可以防止一种高危的心血管疾病，称为腹主动脉瘤

(Abdominal aortic aneurysm)，最新研究成果于近年发表在 *Journal of Vascular Surgery*。

腹主动脉瘤是腹主动脉壁充血突出的瘤状物，瘤状物会不断膨胀直至破裂，罹患此病的致死比率可高达 50% 以上。腹主动脉瘤破裂是属于急性病发，动脉破裂之前并没有明显的病变特征，所以难以预计病情的变化。如果能够及时察觉，医生可以通过移植人工血管或插入支架的手术来救治，然而对于手术后的病人仍没有针对性的药物治疗。(合著作者之一的 Kenji Minakata 指出)

来自京都大学的研究团队，

进行了一项绿茶茶多酚口服液预防腹主动脉瘤的大鼠实验，他们对茶多酚进行提纯及理化分析，指出多酚类除了可以预防心血管疾病引起的炎症以外，还内含一种特殊的蛋白质，定名为再生弹性蛋白 (Elastin)，这种蛋白质竟然可以把已硬化的动脉血管回复弹性，有效预防腹主动脉瘤恶化引致的动脉破裂。由此看来，茶多酚内的再生弹性蛋白对预防和治疗心血管疾病具有高度研究价值。

参考文献

- [1] Scienceblog. Drinking green tea to prevent artery explosion. *Health*. Aug 23, 2016.

一个关于补脑药物的事实

祝迪

根据营养商业杂志 (*Nutrition Business Journal*)，在 2015 年美国 人花费了 9100 万美元在银杏上，银杏在市场上被认为能够增强记忆并补脑。但是，补脑药物真的能起到作用么？

研究者通过咨询专家和翻阅以往的研究，查明了市面上最常见的 3 种补脑药物的认知效应，以及能够真正改善大脑功能的简单生活方式。

1. 维他命 B12

对于因缺乏维他命 B12 而患有认知障碍的人群，特别是对于老年人和素食主义者，医学博士、神经学家及美国消费者报告的医学编辑 Orly Avitzur 博士说，吃富含维生素 B12 的食物和补脑药物可以提高记忆力。但是，如果你的 B12 水平是正常的，摄入额外的 B12 并不能帮助你提高大脑

功能。

2. 银杏

研究表明银杏并不能提高或者储存记忆。例如，在 2008 年发表在 *Journal of the American Medical Association* 的一个里程碑性质的临床试验中，研究者们追踪了 3000 名 75 周岁或更年长的试验参与者的长达 6 年的情况，