

德國銀髮族新寵——銀杏葉

最近德國人嗜食銀杏葉，目前是醫生處方箋上排名第一的藥物，不需處方的銀杏葉子萃取物在各藥局及超市都可輕易買得到，吃銀杏成了時尚，到底銀杏有什麼好處，讓德國人這麼信服？讓我們看看以下幾項實驗研究的數據吧！

1992年英國藥學雜誌查了40項以銀杏萃取物為題材而做的研究，其中只有8項研究合乎嚴謹的科學學術研究標準，這8項研究中的受試者年紀在50歲以上。約60出頭，都有健忘、焦慮、易疲倦、暈眩、頭痛、耳鳴的症狀（醫學上認為這些老年徵象，與腦血供應不足有關！）在服食銀杏後，症狀明顯改善。

另一項研究是以平均年紀70歲的96位受試者為對象，服食銀杏萃取物；12週之後與只服食安慰劑的人相比，服銀杏食者記憶增進52%，而服安慰劑者只增進17%，服銀杏者精神集中程度增進54%，而服安慰劑者只增進19%，服銀杏者頭痛緩解65%而服安慰劑者只緩解了24%。

德國的醫生協會也主持過銀杏研究，他們以209位門診病人為實驗對象，一組服用銀杏，一組服用安慰劑，12週後，老化跡象前者改善了71%而後者只改善了32%，67位平均50歲有暈眩、耳鳴、頭痛、噁心、聽障的受試者，服食銀杏3個月後，症狀改善47%，而服安慰劑者症狀

只改善18%。

由這三項研究顯示銀杏有改善老化的跡象，但到底銀杏的作用機制是什麼呢？目前科學家們說只有天知道，但推測與促進血液循環，或類似抗氧化劑的功效（類似維他命E.C.，β胡蘿蔔素）及防止自由基破壞細胞的功能有關。

有心之士不免存疑道若銀杏真能改善腦部的血液循環，那麼應該也可以改善身體其他部位的循環，銀杏是否有此功效呢？有種疾病（intermittent claudication）患者的腿部極端缺血後會痛，因此不能走遠，有二篇報告指出服用銀杏後有效，一篇指出服用銀杏6個月後他們能步行的距離倍增，另一篇指出服用銀杏8天後，疼痛減少51%。

又性無能也與不良的循環系統有關，銀杏是否對此有助益呢？1989年德國科學家宣稱有60位性功能障礙的患者，在食用銀杏葉6個月後有30位能重振雄風，著名的藥草專書作家偉醫師指出上項實驗中所用的銀杏劑量是每天60毫克（只有一般使用劑量的一半），故若劑量增加

或許效果更好！但這個試驗的一項缺失是沒有用對照組，所以有可能症狀的改善是自然痊癒或心理的暗示作用，而不是銀杏的療效。

銀杏雖有這些好處，但若有本文所述之老化症狀，未經醫師許可，不要自己嘗試服用銀杏，目前若有按醫師處方而服用的藥劑，也不要因本文的影響，擅自停服。偉醫師還特別強調不論那一種草藥都要經標準化才能上市。銀杏製劑亦該如此，而且經銷商也應該特別以標籤標明。天然的植物草藥其功效差異很大，因此藥化學家有必要盡責的將其標準化後才能上市給消費大眾。

59

豐年社新書代售

吃魚最健康

~ 200種食用魚的小百科

售價：350元

作者／洪建德醫師

出版／

聯經出版事業公司

郵購另加掛號郵資45元

郵政劃撥0005930-0 豐年社

