

硫辛酸的作用 (Alpha-lipoic acid)

在營養補充品的舞台上，硫辛酸在治療糖尿病造成的神經損傷方面顯示出很大潛力。它還能保護肝臟和腦細胞、預防白內障，同時又是一種高效抗氧化劑。

基本知識

一九五〇年代，科學家發現，用途及廣的硫辛酸在人體中與酶發生作用，可以加速與產生能量有關的過程。再一九八〇年代後期，研究人員發現，硫辛酸也可以用作高效抗氧化劑，中和一些游離基(會損傷細胞、化學性物質活潑的分子)。人體製造出的硫辛酸數量極少，它主要存在於菠菜，肉(尤其是肝)和啤酒酵母等食品中。不過，僅透過飲食很難攝取足以產生治療作用的數量。因此，許多專家推薦用營養補充品來充分獲得硫辛酸的效用。

效用

硫辛酸幾乎作用於人體內的每個細胞。它幫助所有 B 類維他命，包括硫胺素、核黃素、泛酸和菸鹼酸，將食物中的碳水化合物、蛋白質及脂肪轉化為人體可以儲存、供以後使用的能量。硫辛酸是一種保護細胞的抗氧化劑，可幫助人體利用其他抗氧化劑，如維他命 C 和 E，提高它們的效用。由於它的獨特化學效能，硫辛酸很容易被人體大多數細胞(包括腦、神經和肝臟的細胞)所吸收，對治療許多疾病都頗具價值。

主要效果

硫辛酸的一個主要用途是治療神經損傷，包括糖尿病患者的神經性疾病，這種危險的長期併發症會使患者四之疼痛並失去知覺。該症是由於血液中糖的含量(葡萄糖)過高，造成游離基對神經細胞的損害。硫辛酸可以透過它的抗氧化作用，在抑制神經損傷方面發揮作用。此外，它能幫助糖尿病患對胰島素這種調節葡萄糖的賀爾蒙作出反應。

動物試驗也顯示，硫辛酸可增加到達神經的血流量，提高神經衝動的傳導。硫辛酸亦有利於肝臟，保護他免受游離基的損害，幫助它從人體中清除毒素。