

糖尿病及現代人慢性病的最佳保健食品

硫辛酸 Alpha-Lipoic Acid

作者：陳思廷

現代人由於飲食生活習慣的改變，食物的精緻化，使得中老年人罹患糖尿病、心血管疾病等機率大幅提高，其中糖尿病除了遺傳因子的因素外，飲食、生活、體重控制及運動習慣等，與糖尿病的發生率及病程的惡化率都有著密切的關係，尤其眼底及神經病變是糖尿病最可怕的併發症之一，糖尿病患的體內也被偵測出擁有比一般人高出許多的自由基濃度，而這些病變的發生，也與過多的自由基形成有關，德國醫學界已證實，高濃度的硫辛酸有助於糖尿病患之神經病變的病情控制。

硫辛酸是一種生物體可以自行生合成的雙硫化合物，是人體細胞能量生成代謝反應中的必要元素，硫辛酸在體內的生合成反應，至今生化醫學界並沒有定論，不過硫辛酸對於多種慢性病，如心血管疾病、糖尿病、肝甚病變等，都具有正面的助益。

硫辛酸的作用機轉：

硫辛酸所參與的生化反應，主要是在細胞的能量中心—粒腺體，硫辛酸也是人體葡萄糖能量代謝循環中的必要因子，飲食中的含硫胺基酸，都是硫辛酸生合成的元素來源，雖然人體可以自行合成基本生理反應所需要的硫辛酸，但是額外補充的硫辛酸，能明顯提高糖尿病患細胞對遺島素的敏感度，增加細胞能量循環中 ATP 的生合成，對於糖尿病併發的心肌病變的改善具有正面的意義，另外，硫辛酸是一個非親水溶性的抗氧化成分，不過硫辛酸卻同時可以在水溶性和非水溶性環境下發揮抗氧化作用，對於糖尿病及酒精或化學毒性物質所造成的神經病變，具有治療效果，同時也有助於長期過渡受刺激的肝細胞的修復，德國醫學界便將高劑量的硫辛酸歸類為，糖尿病或酒精及化學物質引起的多發性神經病變的治療用藥。

硫辛酸也被證實具有降低糖尿病患的眼底病變及青光眼的發生率。

另外，一份為時兩個月，針對六十名患有不明原因的慢性口腔燒灼感病變的族群所做的臨床研究發現，服用硫辛酸可以明顯改善此症狀，而這種口腔燒灼感病變很可能是因為曾經在飲食中食用過燙的食物而破壞到口腔的神經細胞或是因為本身多發性神經病變所引起的症狀。

硫辛酸的抗氧化作用也被證實與維他命 E、C 及其他植化性抗氧化物質，如 silymarin(苦蕒萃取物中的抗氧化成分) 具有協同加成的作用，在糖尿病神經病變的臨床治療上發現，富含在月見草油及琉璃苣籽油中的伽瑪亞麻油酸 (GLA) 會加強性硫辛酸在神經病變防治上的作用。

除此之外，由硫辛酸也被運用在外用的美容保養上，皮膚科臨床研究證實，外用硫辛酸具有降低皮膚細紋形成及保護皮膚細胞不受紫外線侵害的作用。

誰需要補充硫辛酸？

硫辛酸 應該是每個糖尿病或是以出現輕度高血糖症的患者必要的營養補充品，另外，硫辛酸也被使用在複方的保肝產品上，作為肝細胞修復所必要的營養素，健康的年輕人雖然也應該補充抗氧化劑來作為保養，不過並不需要補充硫辛酸，中年 45 歲以後，如果有家族性糖尿病遺傳因子的人，即使尚未出現糖尿病的臨床症狀，也可以飲食、運動、體重控制及補充低劑量的硫辛酸來預防及延緩糖尿病的發生率。

對於皮膚容易出現乾燥細紋或是老化皮膚，也可選擇以硫辛酸為主要成分的抗皺皮膚保養品。

如何補充硫辛酸

運用在已經發生在糖尿病患者的末梢或多發性神經病變的改善上，每天服用劑量為 500-600 毫克，可分 2-3 次服用，盡量與食物共服以避免產生胃腸道不適現象，硫辛酸 需要服用至少三週才能開始發揮效果，對於輕～中度的糖尿病患，每天只需服用 200-300 毫克的硫辛酸，一般保養或是於其他抗氧化成分合併的劑量，一般每天只需 20-50 毫克左右。

如何選購硫辛酸產品

在歐美的健康食品市場上，硫辛酸 (Alpha-lipoic acid)是一個很普遍的營養補充品，選購時唯一要注意的就是劑量，硫辛酸本身就是一個化學成分，因此只要是直接標示在 Alpha-lipoic acid 後面的劑量，就是主成分劑量，不過，市面上硫辛酸產品的劑量，多半為 50-100mg 之間，少數高劑量 250~300mg 的產品，則是比較適合需要高劑量服用的糖尿病族群，尤其中老年人又是罹患糖尿病的患者，往往吞嚥能力比較差，如果是每粒 50mg 的產品，每天要吞服 5-6 粒，加上平日要服用的處方藥、維他命等，將是一項不小的負擔。

注意事項

硫辛酸可能提高非遺島素依賴型（第二型）糖尿病患細胞對遺島素的敏感度，因此有可能需要調低降血糖藥物的劑量，已在服用降血糖藥物的糖尿病患，在剛服用硫辛酸的一到兩週內，最好能夠經常性做好血糖監測，避免血糖過低。