

## 抗氧化劑和疾病的元凶——自由基

「抗氧化劑」相信大家都不陌生，服用過的人必也很多，但「自由基」是啥東西？有許多人一定一知半解，就讓我們來聊一聊。

人體需要的能量，必需經新陳代謝「氧化」的過程來製造，在製造過程中會產生許多很高化學活性，帶有一個負電的氧原子，光呼吸的作用代謝就會有5%的氧會變成這種極不安定的游離基，自由漫遊強勢的去尋找正電子來配對安定。這種竊取別的細胞正電子的作用，會像原子分裂的連鎖反應一樣，一個接一個的搶奪、破壞下去，因而酵素反應被中止，細胞壁、細胞被破壞，如此長期疊積，就形成了器官失能、組織傷害，如視力減退、皮膚老化、黑斑、血管硬化、高血壓、糖尿病、癌症及不明原因的慢性病。

自由基的產生可分內外二因，也就是東方醫學說的，內生之毒與外來之毒。

內因：人體除呼吸利用氧的過程中約5%變成自由基外，尚有 a 精神壓力、b 焦躁、生氣、憂慮、c 疾病、d 勞累等，亦會引起自由基的產生。

外因：外在環境，空氣和水的污染，如工業廢水、廢氧、香煙等物，農藥、輻射線、X光，甚至日光過度照射，同樣是自由基發生的促因。

人類文明、科學進步卻帶來這些致病的不文明污染，人類是應該深思反省的。

自由基如何對人體進行攻擊、破壞、致病。透過一連串奪取正電子的作用，而導致：

一、破壞細胞膜：細胞內的液體滲出，引起發炎，如關節的損傷發炎。

二、DNA、RNA 被破壞，引發基因染色體的改變，如癌症。

三、使脂質氧化，形成過氧化物，如血液中的 LDL 被氧化而沈積，形成動脈硬化—血栓—栓塞—心臟血管疾病。

四、破壞彈力蛋白 (elastin)、攻擊膠原蛋白 (collagen)，造成兩者間的跨接反應，引起鬆垮和皺紋。

五、與其他物質交叉反應，生成有害物質，而造成各種器官的質變與傷害，如痛風。

這個游離激進份子夠厲害吧！這就是人體會老化衰退、生病的主要原因。看看影星伊利莎白泰勒現在的鬆垮和十八歲時的亮麗，真有天壤之別，這都是「自由基」惹的禍！

抗氧化劑正是自由基的「剋星」

消除「自由基」就可以避免許多疾病的產生。早期抗氧化劑中以維他命 A、C、E 和硒最爲流行，後來陸續有更強、更新的發現，如葡萄籽精（Grape Seed Extract）、松樹皮精（Pine Bark Extract）、芸香生物酮（Citrus Bioflavonoid）、銀杏萃取物（Ginkgo Bilobal）、蜂膠（Bee Propolis）、金花素（Lutein）、茶葉的苯多酚（Polyphenol）、蕃茄的 Lycopene 等皆是非常優良的抗氧化劑。

除去致病的「自由基」正是「抗氧化劑」的主要任務與功能。研究並發現單一抗氧化劑的功能及其涵蓋範圍太狹窄，因有性質不同（如水溶性與油溶性），因有作用點不同（如接受體不同）等，所以應以綜合配方使用，才更能發揮其相加、相乘的作用，正如綜合維他命比單一維他命更被廣泛運用（當然大劑量的治療用法另議）。

一物剋一物，我們如能善用「抗氧化劑」，定能使您減少疾病的侵襲，看起來會更年輕、更活潑，因綜合「抗氧化劑」是目前最佳的防老、抗衰保健品，使健康的您更健康。