

淺談 D H E A 長春素

D H E A 被稱為青春之源 (Fountain of Youth) 超激素 (荷爾蒙)、衰老的解緩劑等各種不同的名稱。因為早期研究說 D H E A 可幫助使您看起來更年輕，但研究同時也告訴您，D H E A 有很強的副作用。但擁護使用的人說，老人與女人不能再有二十年時間等待更深的研究。

D H E A (Dehydroepiandrosterone) 是一種前驅荷爾蒙，由腎上腺分泌，有許多的功能作用，也被稱為 Mother Hormone (荷爾蒙之母)，在人體內由膽固醇轉變為 D H E A，再依體的不同需要，而經由不同途徑轉變為 Estrogen (雌激素) 或 Testosterone (雄激素)，如果把它轉變為 7-Keto D H E A 的結構，就可避免其有可能發生的荷爾蒙副作用。

天然型態存在 D H E A，可從墨西哥野薯中得到其成份，以 Diosgenin 稱之，在人體內會轉變成 D H E A 而被利用。

D H E A 在二十五歲時達最高峰，然後逐年呈穩定的下降，到了八十五歲時，可能降低達 80-95%，研究認為是因年齡老化，與合成 D H E A 有關之酵素量降低。一九八六年，內分泌學家 Samuel Yen 醫師發現體內 D H E A 之含量低下時，與心臟血管疾病有不可分的關係，若給予 D H E A 也可改善生理及心理狀態，而生活得更好。其他研究也證實可改善情緒和記憶力，提高能量和性慾、減肥、預防癌症和心臟血管疾病，甚至提高免疫機能，增高骨質密度及肌肉強度。但所有的報告皆是高劑量和年長者或婦女朋友的臨床實驗報告，如每天一次 50 毫克，服用四個月改善了婦女的抑鬱症、焦慮、敵意及偏執，每天 30-90 毫克用在 51-72 歲的長者，四星期改善了抑鬱和記憶力，在性功能及減肥的改善方面，男性似乎比女性更為有效 (有趣的性別歧視)。雖然上述那麼多的使用好處，但它是一種荷爾蒙的前驅物質，當過量時亦可能有誘發乳腺及攝護腺腫瘤的疑慮。

最終的結論為年輕人不建議使用 (例如二十幾歲的男人)，大部分研究建議四十歲至五十歲以後才開始使用。如果有點年紀，而又有 D H E A 缺乏者，可諮詢醫師了解身體狀況及所需的量是很重要的。開始的使用量以每天五毫克至十毫克為佳，再慢慢建立增加到一天二十五毫克，但最多不要超過五十毫克，因為一天超過五十毫克的安全量還是頗有爭議的。

在早晨及飯後使用較為有效，因人體 Adrenal Gland (腎上腺) 在早上製造分泌 D H E A，配合這種自然生理運作，當更能發揮其作用。