



哮喘

肺水腫

氣管炎

空氣污染 危害健康

魚鯊烯增強肺功能

抵禦都市廢氣污染

香港大學一項研究顯示，空氣污染導致香港每年約**3200**人死亡！空氣污染嚴重，危害健康。與空氣接觸最多的皮膚、呼吸道和肺部首當其衝。空氣中的粉塵會堵塞毛孔，引起痤瘡等皮膚問題。小童、長者及心肺功能不佳者，更是高危一族。

污染物引致心肺疾病

廢氣中的有害物質，對於皮膚和呼吸道是一種潛在的過敏原，可誘發皮炎、鼻炎和氣管炎。一些金屬性粉塵在紫外線照射後，更會激發自由基，粘附於皮膚，使皮膚衰老變質。工廠排放的含硫廢氣，形成酸雨或酸霧，誘發人體呼吸道和皮膚損害。在污染物的慢性侵害下，呼吸道的抵抗力會逐漸減弱，誘發慢性呼吸道疾病，如慢性支氣管哮喘。當有害物質濃度增高，則產生急性中毒，嚴重可引起肺水腫和心肺性疾病。



魚鯊烯提升機能運作

為了保護身體機能，免受空氣污染的危害，應從增強自身的抵抗力著手。海產含豐富營養，其中蘊含了一種能增強肺功能、保護呼吸道的天然化合物——魚鯊烯。魚鯊烯能在體內發揮抗氧化作用，它的獨特之處在於能選擇性地保護體內正常細胞¹⁻²，對免疫狀況有正面的作用，不僅對呼吸道和肺部，甚至是肝臟、心臟、皮膚等均有明顯的保護作用。³⁻⁷ 魚鯊烯最初是從深海鯊魚肝臟中提取得到，是作為提供氧分的物質，後來科學家發現魚鯊烯亦是人體細胞膜和皮膚結構中的重要成分。因此，服用魚鯊烯不但能為身體細胞補充氧氣，促進肺及氣管功能運作，也能使皮膚光滑亮麗。



排出毒物 阻斷癌細胞

另外，研究顯示，口服魚鯊烯能增強體內排毒功能，減少身體因吸入而儲存致癌物質⁸。魚鯊烯容易被吸收，它能溶解和促進體內排走有毒物質，避免殘餘體內⁹⁻¹⁰。

研究顯示，進食魚鯊烯的份量愈高，積聚在體內的有毒物質愈少¹⁰。它能阻斷由NNK(煙草中釋放出的致癌物質)引致肺部「腺腫瘤」癌細胞的生長，減低罹患肺腫瘤的機會¹¹。因此，在空氣污染嚴重的香港，更應服用具有助增強肺功能，保護呼吸道作用的魚鯊烯。

參考文獻

1. Senthikumar et al. Clinica Chimica Acta 2006;364:335-342
2. Senthikumar et al. Chemico-Biological Interactions 2006;160:252-260.
3. Buddhan et al. Leukotrienes and Essential Fatty Acids 2007;75(8):349-355
4. Gonor et al. Voprosy Pitaniia 2006;75(8):30-33
5. Kelly, G.S. Alternative Medicine Review 1999;4(1):29-36.
6. Farvin et al. Pharmacological Research 2004;50:231-236.
7. Kohno et al. Biochimica et Biophysica Acta 1995;1256:52-56.
8. Richter et al. Chemico-Biological Interactions 1982;40:335-344.
9. 神村英利・吉村英敏・福岡醫誌 1987;78:226-260
10. Richter, E. & Schäfer, SO. Journal of environmental science and health 1982;B17(3):195-203
11. Smith et al. Carcinogenesis 1998;19(4):703-706.

資料提供： 高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過150篇相關之研究論文。於99年至05年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。