

輔酵素Q10的好處 超乎想像

輔酵素Q10(CoQ10)對於人體健康的維持扮演著關鍵的角色，它是能量轉換的催化劑，幫助每個細胞產生足夠的能量來進行生化反應。CoQ10也是人體中相當重要的抗氧化劑，幫助維持細胞的正常功能，免於自由基的傷害。研究發現，CoQ10在體內的含量會隨著年齡的增長而下降，某些藥物的使用也會干擾CoQ10在體內的合成，同時在癌症、某些遺傳疾病、糖尿病、心血管病、後天免疫失調症候群、肌肉萎縮、帕金森氏症患者的體內也都偏低。

隨著越來越多研究的證實，CoQ10的補充有助於改善心臟相關的疾病，能使細胞產生能量的過程較為順暢，也可與其他抗氧化營養素一起中和氧化反應中產生的自由基，減少自由基對於人體的傷害，並抑制低密度膽固醇(LDL)的氧化，預防血栓的形成。

以下為一些研究針對不同症狀，CoQ10的單獨補充或是跟藥物搭配使用所產生的好處：

心臟病發之後

一項臨床研究發現，在心臟病發作後的3天內服用CoQ10補充劑能減少接下來胸痛及心臟病再度發作的機率，同時也能降低因心臟病發而死亡的機率。

心臟衰竭

研究證實，將CoQ10與藥物結合可以有助於治療心臟衰竭。充血性心臟衰竭的患者，心臟沒有辦法像正常人將足夠的血液打出，送到全身各處，體內的CoQ10含量也較正常濃度為低，因此身體無法獲得充足的血氧供應。心臟衰竭的症狀包括血液在身體的某些部位堆積，如肺部或腿部，同時也會導致呼吸急促等。幾項臨床研究指出心臟衰竭的病人在補充CoQ10以後，有助於減少腿部的腫脹，肺部的積水也有減少，呼吸較為順暢，並且增加活動的能力。

高血壓

一些小型的臨床研究發現CoQ10的補充在平均4-12週後，可以改善高血壓的情形。在統整了12個臨床研究之後，研究人員得出結論，CoQ10的補充，平均能降低收縮壓17 mmHg和舒張壓10 mmHg，而且沒有副作用。

高膽固醇

根據一些統計資料顯示，高膽固醇的人往往體內CoQ10的含量都偏低，除此之外，如果有服用降膽固醇史坦汀類藥物，還會抑制人體自行合成CoQ10的能力，使體內CoQ10的含量更加惡化。因此在對於高膽固醇的治療中，補充CoQ10被認為是需要的，除了可使體內水平恢復正常，還能減少史坦汀類藥物所產生的副作用如疲勞、肌肉疼痛、呼吸困難、記憶力減退、周邊神經病變等。

糖尿病

CoQ10的補充有助於糖尿病患者對血糖、血壓及血脂肪的控制，可以預防心臟相關併發症的發生。

化療所引起的心臟損傷

有許多化療藥物都可能會引起心臟毒性，其中又以小紅莓類最為惡名昭彰，會造成不可逆甚至是致命的心臟毒性。幾項臨床研究指出在化療的同時，補充CoQ10可以預防化療藥物引起的心臟損傷。

心臟手術

臨床研究發現，在進行心臟手術之前，如心臟繞道手術或是心臟移植等等，先給予CoQ10的補充，可以降低在手術期間因氧化壓力所造成的損傷，同時也可以增強心臟功能，並降低在恢復期發生心律不整的風險。

其他的應用

牙周病

牙周病是指牙齦腫脹、易出血、疼痛和發紅等症狀，臨床研究發現牙周病患者體內的CoQ10偏低，而在補充CoQ10後可以幫助組織修復及傷口癒合。

其他初步的臨床研究也證實CoQ10可以:

- 改善後天免疫失調症候群(AIDS)患者的免疫功能
- 增加精子的活力，提高男性的生育能力
- 可用作治療帕金森氏症的一環
- 改善心絞痛患者的運動能力
- 幫助減輕肌纖維疼痛患者的疼痛、疲勞及關節觸痛

