



卵磷脂幫您找回健康人生

卵磷脂是由礦物質磷與脂肪所組成的磷脂質，是人體各個器官、組織的細胞膜中的主要成分，尤其在腦神經和肝臟中含量特別多，負責調節細胞間的分工及彼此間的訊號傳遞。卵磷脂本身也能保護脂肪酸免於自由基的攻擊，並與維生素E產生抗氧化的協同作用，是所有脂溶性營養素的重要抗氧化劑。

◎ 卵磷脂有哪些保健的功能呢？

★ 心血管的清道夫

卵磷脂因為具有乳化油脂的作用，因此在人體的肝臟和血液中參與三酸甘油酯和膽固醇的運送。富含卵磷脂的飲食可以改善血液中的總膽固醇，有助於增加良好的高密度膽固醇，及降低不良的低密度膽固醇，減少脂肪在血管內壁的滯留時間，防止由膽固醇引起的血管內膜損傷。2008年進行的一項研究發現，每日補充500毫克大豆卵磷脂2個月，可使受試者的總膽固醇平均降低42%，低密度膽固醇降低56.2%。研究表明，卵磷脂可以改善血管壁的彈性及預防與脂肪沉積相關的心血管疾病。

★ 記憶力和神經系統的保護者

人體細胞膜的通透性關係著每個細胞是否可以正常運作，而卵磷脂正是細胞膜的重要組成之一，影響著細胞膜上的管道是否通暢，其中對於富含磷脂質的腦細胞膜之再生影響更為關鍵。除此之外，卵磷脂較其他營養素更容易穿過血腦屏障，並且是膽鹼磷脂的豐富來源，對重要的神經傳導物質-乙醯膽鹼的合成非常重要。某些神經性疾病如亨汀頓舞蹈症、阿茲海默症及妥瑞氏症都與乙醯膽鹼的合成與傳遞出問題有關。

長期補充卵磷脂在總體上有助於記憶、學習和行為能力，可加強注意力，並使反應更快更有條理，也可以減緩記憶力衰退的進程，預防或推遲老年癡呆的發生。越來越多的研究證據表明，卵磷脂可能是近年來發現最有幫助的補腦營養素之一。

★ 肝臟的守護神

肝臟是合成脂肪的重要樞紐，不論是三酸甘油酯或是膽固醇都在肝臟中與運輸蛋白結合，然後在血液、脂肪細胞及肝臟間循環、代謝及利用。卵磷脂中的膽鹼磷脂對脂肪具有良好的親和力，並提供肝臟足夠的膽鹼磷脂來合成極低密度脂蛋白(VLDL)，將肝臟中的脂肪運輸至血液中。若體內膽鹼磷脂不足，則會導致脂肪在肝臟中堆積，形成脂肪肝甚至發炎腫脹，最終導致肝損傷。

研究發現飲食中缺乏膽鹼的民眾較容易罹患非酒精性脂肪肝疾病 (Journal of Nutrition, 2013)。動物實驗發現，給予小鼠補充大豆卵磷脂後，原本因藥物引起的肝損傷顯著減少 (Pediatric Research, 2007年2月)。另一項動物研究也指出，膽鹼磷脂可減少肝臟脂肪的堆積 (Nutrition, 2005)。因此補充卵磷脂可以調節肝臟中的脂肪代謝，預防或改善脂肪肝。

★ 運動耐力的增補劑

在耐力運動期間，作為能量來源的葡萄糖、作為電解質的微量礦物質以及作為肌肉纖維間傳遞信號的乙醯膽鹼都逐漸消耗殆盡；而強烈的長時間運動也會降低血液中膽鹼的濃度，進而影響到運動的表現。因此，補充富含膽鹼的卵磷脂有助於提升長時間耐力運動的表現。

★ 男性不孕症的救星

卵磷脂在幫助男性生育有其重要的功能，試管研究發現，卵磷脂具有修復異常精子細胞的結構即恢復正常運動能力的功效，並可使頂體反應加倍。頂體是精子細胞頂端有如帽子的膜狀結構，當其與卵子接觸時會釋放出多種酵素來破壞卵子外圍稱為透明帶的膜，使精子與卵子相結合，這個過程便是頂體反應，當頂體功能有缺陷便會導致不孕症的發生。

動物研究也發現，在補充卵磷脂12周後，精子的數量、活動力及精液總量均增加，同時抽樣檢查中異常或是死亡的精子比例也大幅降低。

★ 哺乳媽媽的好幫手

一些母乳餵哺專家都建議孕中及哺乳媽媽應該補充卵磷脂，主要是因為卵磷脂中的磷脂質可以幫助乳化奶水、降低其黏性及減少脂肪結塊的發生，以暢通乳腺，預防反覆阻塞。加拿大母乳餵哺協會也建議哺乳媽媽可以每天補充四次，每次1,200毫克的卵磷脂來預防乳腺阻塞的發生。二來孕中及哺乳媽媽增加卵磷脂的攝取，也可增加母乳中不飽和脂肪酸的比例，有助於嬰兒中樞神經及和腦部的發育。

