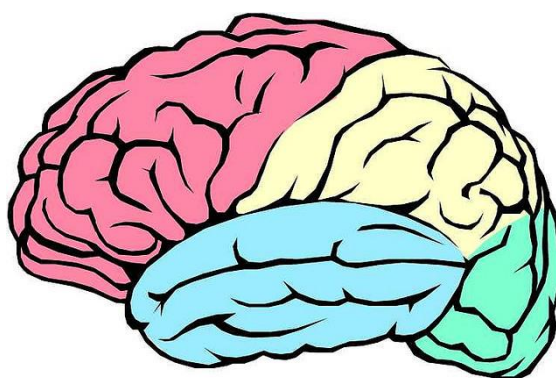


牛奶新發現：大腦抗氧化的新救星？

美國堪薩斯大學（University of Kansas）醫學中心神經學副教授崔仁英（In-Young Choi），以及飲食學暨營養學教授兼系主任黛布拉·蘇利文（Debra Sullivan），在《美國臨床營養學雜誌》（The American Journal of Clinical Nutrition）共同發表了一項研究，對於牛奶如何影響人體提出了新的看法。

蘇利文表示：「一直以來我們認為牛奶對於骨質和肌肉十分重要，這項研究顯示可能對大腦也一樣重要。」



崔教授的團隊在研究中調查了60名年長者的日常飲食，並進行大腦掃描監測穀胱甘肽

（glutathione）含量。穀胱甘肽

是一種存在於大腦中的天然強力抗氧化劑，可以幫助減輕大腦氧化壓力。而氧化壓力（oxidative stress）和許多疾病有關，包含阿茲海默症、帕金森氏症等。研究人員發現近期有喝牛奶的年長者，大腦中含有較多的穀胱甘肽，推斷牛奶對於大腦可能也具有抗氧化的功能。

抗氧化劑是個內建防禦系統供我們的身體去對抗損害，大腦中的抗氧化劑量受許多因素如疾病、生活習慣等調節。

崔教授認為：「如果我們可以藉由改變生活習慣如飲食、運動來戰勝這些傷害，這會為大腦健康帶來巨大的影響。」