

新发现：B 族维生素可减缓脑萎缩速率

来源：科技日报 日期：2010-09-13

英国牛津大学的研究人员最新发表在《公共科学图书馆·综合》上的论文显示，大量服用 B 族维生素可有效减缓老年人脑萎缩的速度，从而预防轻度认知功能损害（MCI）和阿尔茨海默病的发生。研究人员称，这一发现或将改变阿尔茨海默病的研究方向。不过，这只是初步研究结果，不建议老年人立即开始大量服用维生素 B。

人在衰老的过程中，其大脑体积会逐渐萎缩，这是一种自然现象。而患有轻度认知功能损害和阿尔茨海默病的人，其脑萎缩速率会比正常人快很多。由于在脑萎缩过程中常伴有记忆衰退、思维混乱等症状，因此，有科学家认为脑萎缩与阿尔茨海默病等认知障碍疾病密切相关。

目前对于阿尔茨海默病的研究主要集中于如何应对所谓的大脑“纠缠状态”，研究者认为正是这种“纠缠状态”阻碍了大脑的思考过程。而牛津大学的研究人员则将研究方向瞄准了大脑的非正常萎缩。他们发现，存于血液中的同型半胱氨酸与脑萎缩密切相关。老年人血液中同型半胱氨酸的浓度越高，其脑萎缩的速率越快，而维生素 B 则可调控血液中同型半胱氨酸的浓度，维生素 B 含量越多，同型半胱氨酸的浓度就会越低。

研究人员对 168 名患有轻度认知功能损害的志愿者进行了为期两年的临床试验，并使用核磁共振成像技术跟踪其大脑萎缩状况。这些年龄都超过 70 岁的志愿者被分为两组，一组每天服用大量的 B 族维生素，包括叶酸、B6 和 B12；另一对照组则饮食照常。结果表明，维生素 B 能显著减缓大脑的萎缩速度，被试者平均脑萎缩速率减缓了 30%，最显著者则减缓了 53%。

牛津大学的戴维·史密斯教授表示，B 族维生素减缓脑萎缩速度的效果十分显著，由于老年轻度认知功能损害是介于正常衰老和阿尔茨海默病之间的一种中间过渡状态，因此，这一成功的临床试验可能会改变阿尔茨海默病研究的方向。

但是，研究小组并不建议人们因担心患上老年痴呆症而从现在开始大量服用维生素 B，因为上述发现只是初步研究结果，其结论和影响还需通过进一步研究加以确认。

史密斯教授强调，志愿者服用的剂量远远超过常人，其中叶酸含量是人体日常摄入量的 4 倍；B12 的含量则是人体日常摄入量的 300 倍。过多服用维生素可能会引发其他健康风险，比如，有研究表明，摄入过多叶酸可能导致癌症，因此，是否要大量服用 B 族维生素，还是要谨遵医嘱。