

本地研究  
发现：

# 患上帕金森症 多喝茶可能降低风险

研究显示，每月喝5杯至23杯红茶的人，患上帕金森症的风险比没有喝红茶的人低45%。研究也发现，多喝绿茶并不会减低患病的风险。

陈颖佳 ● 报道

新加坡国立大学和国立脑神经学院的研究发现，多喝红茶可能降低患上帕金森症的风险。研究人员相信，医学界有望从红茶萃取物质，研制出防止或减少帕金森症的药物。

国立脑神经学院陈秋生高级顾问医生领导的专家小组，在1993年至2005年之间展开研究，调查饮食如何影响患上帕金森症的风险。

这项研究的基础数据来自国大1993年至1998年展开的新加坡华人健康调查。6万3257名介于45岁至74岁（1993年的年龄）的华族男女，通过问卷调

查提供详细的饮食与生活习惯资料。研究员在1999年至2004年进行追踪调查，从这些调查对象当中找出了157个帕金森症患者，并分析了他们的饮食习惯。

研究员的结论是：越常喝红茶的人，患帕金森症的风险较低。

根据研究成果，在157名帕金森症患者当中，120人从来不喝红茶，20人每个月喝少过5杯红茶。每个月喝5杯至23杯，以及超过23杯红茶的帕金森症患者，分别只有11人和6人。每杯的分量为237毫升，相等于标准汽水罐三分之二的容量。

研究也显示，喝5杯至23杯红茶的人，患上帕金森症的风险比没有喝红茶的人低45%。研究也发现，多喝绿茶并不会减低患病的风险。

帕金森症相信是一种多巴胺分泌减少所致的脑部退化疾病，症状包括四肢僵硬、动作缓慢，以及无法控制的四肢颤动。全球共有630万人患有帕金森症，学界仍未诊断出其病因。

红茶是经过采摘、萎凋、揉捻、发酵和干燥步骤生产出来，比绿茶多了发酵过程，茶叶的咖啡因成分相对提高。由于茶叶内的茶多酚经过氧化，形成茶黄素(Theaflavin)和茶红素(Thearubigins)。

根据研究报告，在动物实验模型中，茶黄素和茶红素发挥了修复和保护脑神经的作用。医学界还不清楚这些物质是如何发挥这样的功效。

陈秋生医生说：“发表研究结果的目的并不是要鼓励人们多喝红茶，而是希望医学界能够从红茶的提取物，研制出防止或减少帕金森病的策略。”

## 喝咖啡也有助减低患症风险

较早前，欧美的医学研究显示，喝咖啡有助于减低患上帕金森症的风险，并推断咖啡因具有保护脑神经的作用。本地研究显示，亚洲人口出现同样的现象，咖啡因每日摄入量超过83.7毫克，比平均水平高的人，患帕金森症的风险至少会减少43%。

社区、职业和家庭医学系许恩佩医生说，过去的研究认为，多喝红茶能减低患帕金森症的风险，主要是因为红茶含有咖啡因。本地的研究则发现，除了咖啡因以外，红茶可能含有其他的化学物质，具有保护脑神经和预防帕金森症的功效。

进一步分析每天喝5杯至23杯红茶的人，扣除咖啡因的影响之后，研究员发现这些人患上帕金森症的风险，还是比没有喝红茶的人低46%。

这项由国立脑神经学院、新加坡国立大学、明尼苏达大学和国大医院研究员联合发表的研究，刊登在2007年12月出版的《美国流行病学期刊》。