

 <p>96年5月第27期</p>	<h1>臺北市立聯合醫院藥訊</h1>	
	發行人：彭瑞鵬 主編：陳立奇 總編輯：林綺珊 執行編輯：鮑俊蓓 陳怡靜	創刊：94年3月15日 地址：台北市大同區鄭州路 145號 電話：(02)2552-3234 轉 3092

銀杏 吃得？吃不得？

林森院區中醫內科 賴姿吟醫師

近年來，銀杏相關食品崛起，業者宣稱可以促進腦部功能、增進記憶力、還可以舒緩老年癡呆症及高血壓，讓許多消費者趨之若鶩。究竟，銀杏是否真有功效？還是只是業者的另一種促銷手法？

銀杏，屬於單一科目銀杏科銀杏種，一般常用為果實(白果)及葉子(銀杏葉)部分。白果通常被當成入菜食用或是中醫入藥使用；而國內目前形成風潮、標榜的銀杏商品，則多為銀杏葉萃取物。

白果的效用與限制

中醫有五行學說，五行屬性對照五色為「青、赤、黃、白、黑」，白果為白，主入肺，功能為治痰喘、止咳(可定痰喘、收斂咳嗽)、止小便白濁、頻尿，另外，有些婦女分泌物(白

帶)較多，白果也可以治療婦女的分泌物過多。

不過，白果有小毒，不能生食，加熱可以破壞毒素，在入藥膳或菜餚時，白果的種皮、胚芽也要先去掉，並浸泡半天以上再煮熟，但不能食用過多，要依體質、年齡等而定，12歲以下的小朋友最好一次不要吃超過7顆，大人則為40顆。

銀杏葉的效用

在國內的應用上，醫師表示銀杏萃取物的功能主要在抗氧化、清除游離基(自由基)、抗血小板凝集、抗發炎等用途，而銀杏葉萃取物目前在國內為處方用藥，須有醫師處方才能取得。適用病症為排除腦循環障礙、改善周邊(四肢)循環系統、及冠狀動脈疾病等，腦中風病人也適用。

至於網路上各種銀杏商品的功效，如降血脂、舒緩高血壓症狀及老年癡呆症等，銀杏萃取物在這些方面

的功效並不明確，如果想服用銀杏萃取的食品，最好還是先詢問醫師，看自己的狀況是否適合服用。若想要在網路上購買銀杏商品，最好三思，以免隨意食用後，產生問題。

食用銀杏的注意事項

特別注意有部分人不能食用銀杏商品：

1. 服用阿斯匹靈或抗凝血藥者：因為兩者作用都在抗凝血，同時服用阿斯匹靈和銀杏恐會引起出血。
2. 孕婦：食用銀杏會使血液循環更為流暢，有可能影響胎兒，導致流產。
3. 血友病患者：阻礙血小板凝固，容易引起出血。

另銀杏萃取物的功能在國外的應用上多在改善、促進下肢及腦部的血液循環，以及抗氧化等，美國研究發現，食用銀杏者若同時食用阿斯匹靈等抗凝血藥，恐會干擾血液凝固，加重流血，所以，開刀的病人最好1個星期前就要停止食用銀杏食品。此外，有醫師認為，因銀杏有抗血小板和抗血栓作用，如果有出血傾向、或合併服用其他抗血栓(血小板)藥物者，也不適合服用銀杏。

銀杏食品，可不能吃過量，除了按照醫師的指示外，一般成人每天總量不超過120~160毫克，應分3次飯後服用。如果食用過量，輕者嘔吐、暈眩、痙攣、昏厥，重則會致死。

均衡的飲食和運動甚過吃一堆宣稱「健康」的食品，畢竟「藥補不如食補；食補不如運動補」；健康食品過量不一定有用，花大錢卻不見得照顧得了身體，與其花數千元買1罐所謂的健康食品，不如花少許的錢吃真正健康天然的蔬果，孰輕？孰重？應深思。