

生育三烯醇（超级维生素 E）的健康益处

西方医学正迫切找寻能够帮助触发癌细胞死亡信号的复合物，而以生育三烯醇形式呈现的天然维生素 E 便是明日之星。由于生育三烯醇的独特三价键不饱和脂肪酸侧链分子（即称为法呢醇的类异戊二烯）具有超强生物活性，因此被称为‘超级维生素 E’。此侧链能够自我黏附于细胞膜内侧，继而发挥抗氧化和细胞信号传导这两种特性。生育三烯醇具有相当惊人的能力。他们是健康细胞伟大的防护者，而且从不会扰乱细胞。另一方面，当发现细胞出错时，包括癌细胞，生育三烯醇便会发出信号并帮助消灭它们。

1. 降低胆固醇之功效：

- 抑制肝脏生产胆固醇，从而降低血中总胆固醇。
- α -生育三烯醇能抑制胆固醇之生物合成。
- 生育三烯醇经证实能抑制胆固醇之生物合成，并降低胆固醇水平。
- 研究发现， γ -生育三烯醇及 α -生育酚的结合，拥有潜能让具有动脉粥样硬化风险的人士用作降血脂剂。
- 生育三烯醇能通过压抑 HMG-CoA 还原酶，抑制胆固醇产生。

2. 抑制血小板凝聚：

- 生育三烯醇具有抗血小板凝聚之作用，能抑制血栓形成。

3. 抗癌及抑制肿瘤：

- 具有抗癌功效。
- 抑制某些癌症之肿瘤生长。
- α 及 γ -生育三烯醇已证实能延长患癌实验鼠的寿命。
- 生育三烯醇能抑制培养皿中 HeLa 及 P338 癌细胞之生长。
- γ -生育三烯醇对人体乳癌细胞生长的抑制效能，比三苯氧胺高出三倍。

4. 超强抗氧化功能：

- α -生育三烯醇于实验鼠肝微粒体膜中，比 α -生育酚具有更佳的抗氧化活性。
- 抗氧化剂如棕榈油的生育三烯醇能使颈动脉狭窄复原。
- 棕榈油维生素 E 能保护曾进行兰根道尔夫氏法离体灌注的心脏（isolated perfused Langendorff heart）免受缺血-再灌注损伤。

5. 其他益处：

- 延缓细胞因氧化而老化。
- 增加供氧量，以防止蛋白质和脂质的过氧化反应。
- 预防静脉曲张。
- 减轻疲劳。
- 预防外部疤痕的形成。
- 帮助烧伤迅速复原。
- 降低血压。
- 帮助预防流产。
- 预防因过量多元不饱和油脂、氯化饮用水、荷尔蒙、避孕药及更年期所引起的缺乏症。