

薑黃素-列出最新的4種方法可以防止吸煙的損害

薑黃素用於防止吸煙引起的損傷



吸煙是一個多世紀以來的常見做法。即使有致命的副作用，吸煙人數也沒有減少，相反，這個數字一直在增長。這是因為尼古丁癮而引發。

吸煙是從煙草等燃燒物質吸入煙霧，煙草的干葉以香煙、水煙、管子、雪茄等形式吸煙。在吸煙的情時候，煙草與氣溶膠顆粒和尼古丁混合，這些氣溶膠與煙草和尼古丁一起加熱，並深入肺部吸入。在肺部，這些有害成分被吸收到血液中。

尼古丁是一種在煙草植物（*Nicotiana tabacum*）和相關植物中發現的興奮劑化合物。0.6-3%的煙草由尼古丁組成，平均每支香煙提供2mg可被吸收的尼古丁。

尼古丁對【肺、心血管的損傷問題】，與【嬰兒出生缺陷】等問題有關。同時尼古丁是一種【影響大腦】的上癮物質。

當尼古丁從肺部進入血液時，會引起【血壓升高，收縮動脈，減少氧氣供應】。伴隨尼古丁的一氧化碳也【降低了血液中的氧氣攜帶能力】。

尼古丁還引起氣道肌肉的炎症和痙攣，導致哮喘和炎性疾病如慢性阻塞性肺病。尼古丁雖然不會引起肺癌，但它能增強肺癌細胞的生長。

薑黃素帶來4種吸煙人士的保護健康好處

存在於薑黃中的薑黃素具有很強的抗氧化、抗炎和抗癌特性，它用於保護肺部免受尼古丁誘發的損傷。

1. 激活力強而降低肺部的尼古丁毒性

尼古丁引起的肺部毒性，會損害身體的抗氧化狀態。抗氧化酶降低，脂質過氧化增加。脂質過氧化是身體發生的一種天然機制過程，但是當它不受控制時會引起疾病和損害。

它是通過活性氧物質破壞細胞膜中必需脂肪，導致細胞死亡和組織損傷。動物研究表明，薑黃素及其相關化合物減少脂質過氧化，提高抗氧化酶水平，同時將礦物質恢復正常水平。

這種現象被稱為氧化應激（前氧化劑和抗氧化劑之間的不平衡）。薑黃素作為抗氧化劑，改善了這種尼古丁誘導的氧化應激。

這是什麼意思？

薑黃素是一種強力抗氧化劑，它使用這種藥理學特性來保護肺部免受尼古丁誘導的氧化損傷。

2. 減輕香煙煙霧引起的肺部炎症

慢性阻塞性肺疾病，是肺部受阻而導致呼吸困難的病症。香煙煙霧不僅原因之一，還有空氣污染，而且氣管道中的細菌積累也可能導致原因。

薑黃素可減少炎症發生和免疫細胞活化和遷移至肺液。在這種情況下，也可以防止腫瘤形成。研究人員認為薑黃素治療在惡化前期可以保護高風險COPD患者免於發展成為肺癌。

【肺氣腫】是被稱為肺泡的肺中存在的微小氣囊（這些過濾空氣並幫助血液吸收氧氣）的病症。香煙可引起炎症和肺氣腫。

在動物研究中，發現薑黃素可以減少了由香煙煙霧引起的炎症和肺氣腫。

這是什麼意思？

香煙可引起氣道炎症和阻塞。薑黃素可防止COPD等肺炎性疾病的發展。

3.防止肺部損傷發生癌症

90%的肺癌是由香煙煙霧引起的。香煙煙霧有許多成分是致癌物質或癌症引起的。

尼古丁令人上癮，但不是致癌物質。然而，它確實有證據顯示令癌細胞生長和血管生成。實驗室研究表明，尼古丁可以刺激細胞週期調節因子，以支持著癌細胞的存活。

這些細胞腫瘤抑制蛋白的受損。服用薑黃素可抑制所有這些由尼古丁激活的生物反應，而腫瘤抑制蛋白的功能也被調整。

苯並[α]芘是香煙煙霧中存在的強致癌物質。它通過激活稱為核因子-κB的蛋白質促進腫瘤形成。

該蛋白在炎症和細胞生長中起重要的生長作用。而服用薑黃素可以阻斷壞細胞凋亡並刺激增殖。

細胞培養研究表明，薑黃素能阻止肺癌細胞中核因子- κ B及其相關基因的活化，從而預防肺癌的發生。

薑黃素抑制許多其他疾病發生的反應，以防止苯並[a]芘誘導的癌症形成。

這是什麼意思？

薑黃素保護肺部，免受煙草中存在的致癌物質的影響，防止肺癌的發生。

4.保護其他器官免受香煙煙霧引起的毒性

同時在研究中發現，薑黃素的抗氧化作用，可以保護【腎臟】健康免受引起香煙煙霧的氧化應激。

美國有研究發表，薑黃素可以提高抗氧化防禦能力，保護【肝臟】免受尼古丁誘發的損傷。

還發現，減少吸煙對血液造成的有害影響，薑黃素並防止凝塊形成。

土耳其醫學科學雜誌最近發表的一項研究表明，薑黃素能保護由尼古丁成癮引起的【睪丸】損傷。

薑黃素的免疫調節作用也提高了面對尼古丁誘導的應激的免疫力。

醫學人員Bandyopadhyaya等人，證實薑黃素可以防止尼古丁引起的DNA損傷。同時研究也發現，慢性吸煙者每天服用薑黃補充劑（1.5g /天）可防止誘變劑形成。

這是什麼意思？

薑黃素保護其他器官免受吸煙引起的病毒性。它還可以防止由尼古丁引起的DNA損傷。

薑黃素用於防止吸煙引起的損傷

薑黃有助於提高抗氧化防禦能力，但以個人體質而言，薑黃素在身體中吸收各有不同，如服用胡黃素（黑胡椒和薑黃素合成）會增加體內吸收能力。最好可以避免在空腹時服用。理想的劑量取決於什麼適合你？有些很好的方法是每天早晚各一次，每次 500mg x 3粒的不丹薑黃素或不丹胡黃素膠囊，不妨一試。