

頭髮鋅鎂量多 國、英能力好

專家建議多吃
海產、海帶、綠蔬菜、香蕉、胚芽米

胡清暉／台北報導

聖約翰科技大學副校長王健行針對180位16至19歲女學生進行研究，發現頭髮中鋅、鎂含量較高，國文和英文等記憶科目表現較好，建議多吃含鋅的海產、海帶，以及含鎂的綠色蔬菜、香蕉及胚芽米。

測一髮知全身狀況

「頭髮是人體多種重金屬毒及藥毒物的記錄器！」王健行說，頭髮最下端有毛母細胞，可從毛乳頭下方微血管獲得體內的營養成份、重金屬、藥毒物，當頭髮從頭皮長出來之後，平均每月約1公分，透過分析每段頭髮，可

以得知一個人的身體狀況。例如，從6公分髮長可以推算出受檢者在過去6個月內是否吸毒。

王健行投入頭髮的篩檢及分析超過20年，最早是透過頭髮、血液、尿液去分析烏腳病患者體內的含砷量，又進行白頭髮研究。

王健行指出，白頭髮的原因大致可歸為遺傳、壓力、飲食，遺

傳性白髮無法靠飲食改善，但壓力大與營養不均衡產生的白髮，可以多吃動物內臟、堅果、牡蠣、瘦肉、花生、芝麻、咖啡等含銅、鋅、錳的食物，已發表在日本SCI期刊《健康科學》。

銅鋅錳改善白頭髮

此外，近年來，他也把頭髮分析應用在青少年的學業表現追蹤，發現頭髮中鋅、鎂含量較高，國文和英文等記憶科目表現較好，建議多吃含鋅的海產類、魚、牡蠣、海帶，以及含鎂的綠色蔬菜、水果、胚芽米，這項研究已發表在《長庚醫學雜誌》。



吃它
就對了

根據研究，女學生多吃含鎂的綠色蔬菜，國文和英文等記憶性科目表現較好。
(本報資料照片)

乳癌 銅、鐵含量高

王健行的研究團隊和台大合作，發現在飲食中添加葡萄糖酸鋅，可以幫助記憶，並且進一步由

小鼠實驗得到證實，發現小老鼠若餵食鋅，腦內海馬迴的鋅含量較高，老鼠可在較短時間內走出迷宮，已發表在國外期刊。

王健行指出，他曾和國內醫學

院共同研究，透過乳癌患者的頭髮做為檢體，觀察到患者體內的銅、鐵含量高於健康人，但鋅、鈣、鎂含量偏低，未來可考慮作為高風險乳癌患者的初篩方式。