

NMN 常見問題

美國哈佛大學醫學院的 Professor Sinclair，在 2019 年發表了他的暢銷書 *Lifespan*，確認 NMN 可以幫助對抗衰老，隨後幾年 NMN 就成為全球熱賣產品。NMN 固然有幫助修復遺傳物質等功效，可是在服用這種補充品之前有什麼需要注意呢？以下是筆者常會見到的其中幾個問題。

1. 準備懷孕、懷孕或者哺乳期間可以使用 NMN 嗎？

NMN 幫助細胞的 DNA 進行修復工作，而 DNA 修復工作會否影響胎兒在母體裏面成長，以及透過哺乳進入嬰兒體內會否引發不

良影響，這兩點科學家仍抱有疑問。筆者個人傾向安全一點，並不建議以上人士使用。

2. NMN 會不會影響睡眠？

它是一種維他命 B 的衍生物，對神經系統有輕微興奮作用。筆者建議在早上或者午餐時服用。事實上，很多朋友使用 NMN 之後也感覺更加容易入睡，睡眠質量得到提升。

3. 患有癌症、身體有腫瘤的人會否適合使用 NMN 呢？

科學家對於 NMN 會否促進癌細胞複製 DNA、加速腫瘤生長一直抱有疑問，最近兩年動物研究發現 NMN 並不會促進癌細胞生

長，反而可能幫助細胞的 DNA 修復，回到一個相對健康的排序。相關研究仍在進行中，現階段建議病人需要諮詢主診醫生，亦不建議正接受化療，或對維他命 B 過敏的朋友使用 NMN。

4. 普遍建議劑量是多少？

通常一個 40 歲以上的成年人，每天可服用 250 至 400 毫克 NMN。年紀愈大，需要補充的劑量也需要適當調整。

最後提醒大家，沒有單一方法可以幫我們逆轉衰老，飲食、運動、壓力處理、遺傳等也是需要考慮的因素。坊間媒體引用的科學解釋，大家要審慎看待。身體出現健康問題，應當先向醫生尋求協助。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com