

同時吸氫氣與喝氫水效果更好

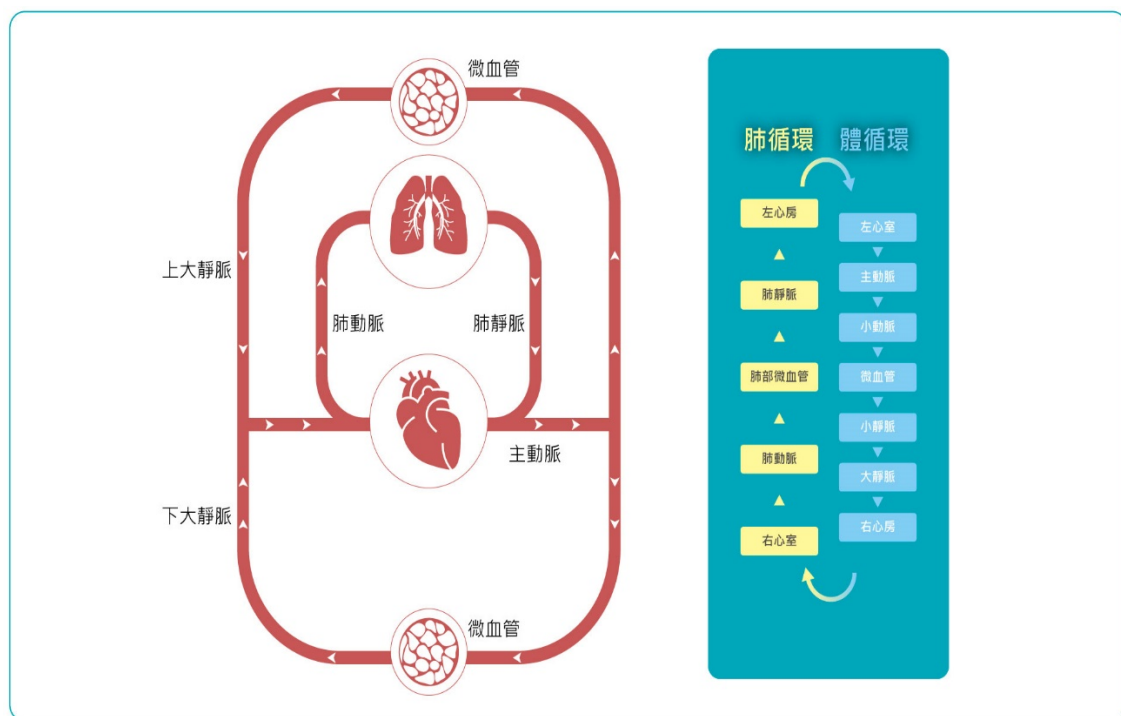
透過氫分子達到健康美容在日本已算是全民運動，也因此日本氫氣相關產品的應用也比較多元，目前最常見的方式有三個：吸氫氣、喝氫水、以及氫沐浴；但究竟怎樣的攝取氫氣是最好的方式呢？**日本學者的研究發現：應該同時結合吸氫氣與喝氫水，效果更加倍。**

吸氫氣與喝氫水的差別

此研究為來自日本中部大學，首先探討老鼠呼吸氫氣與飲用氫水的效果與差別。研究人員利用八周大的公老鼠，體重介於 240 ~ 270 克，做為實驗標的，分成氫氣與氫水組的老鼠。氫氣組老鼠在塑膠箱中呼吸含氫氣的空氣(2% 氫氣； 98% 一般空氣) 15 分鐘並比較頸動脈與右心房(代表靜脈)血液中氫氣的濃度，發現在呼吸氫氣的五分鐘後不管是動脈或是靜脈其氫氣在血液中的濃度都能達到將近 15uM(微莫耳/升)，接著持續維持在高點附近，而在停止呼吸氫氣的五分鐘後兩者血液中的氫濃度回到未呼吸的基準。

氫水組的老鼠，則是先禁食 18 小時以後，透過腹腔注射 4 毫升的含氫水，同樣觀察頸動脈與右心房血液中的氫氣濃度，結果代表靜脈的右心房血液中的氫濃度在注射氫水五分鐘後達最高，約為 4uM(微莫耳/升)，但頸動脈血液中的氫分子濃度則明顯較低，五分鐘後僅右

心房濃度 $1/10$ ，只有約 $0.4\mu\text{M}$ (微莫耳/升)。為什麼會這樣呢？主要是因為頸動脈血液中大部分的氫氣在經過肺循環後，會被呼出體外，造成動脈血液中的氫氣濃度大幅下降，為了證實這點，研究人員另外箝制老鼠的呼吸通道，發現此時老鼠頸動脈的血液其氫氣濃度與右心房的血液幾乎相同。上述的研究發現：呼吸氫氣可以讓動脈、靜脈血液中的氫氣濃度都保持在較高的範圍；而飲用氫水的效果則較差，尤其在動脈血液中的氫氣容易因呼吸而導致顯著的下降。

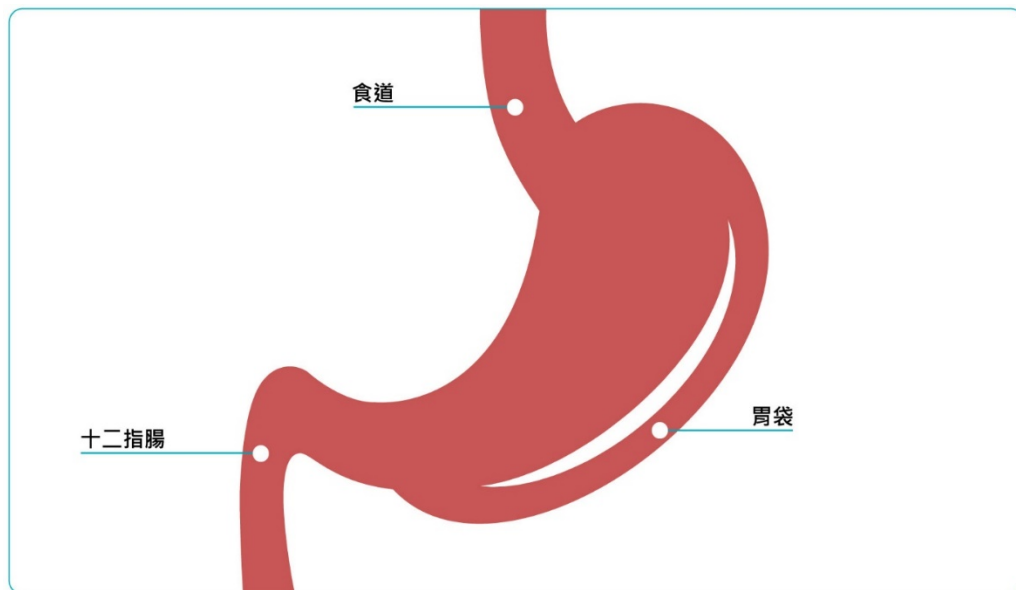


氫水中的氫氣會因為肺循環而被呼出，導致動脈血管中的氫氣濃度下降

那是不是只需要呼吸氫氣就好了呢？其實也不盡然。

氫氣的效果不僅限於血液中的濃度

該研究特別提到之前同樣透過老鼠研究氫氣與氫水對於巴金森氏症的預防效果，令人意外的飲用氫水的老鼠對於巴金森氏症的效果優於連續呼吸氫氣，提示了氫水能在短時間內迅速提高胃中的氫濃度，刺激胃分泌激素來保護大腦的黑質細胞，有效預防巴金森氏症！



飲用氫水後，會直接到達胃部，能在短時間內顯著提高氫氣的濃度。

氫氣最早應用在人體，主要是因為能清除體內壞自由基，降低身體的氧化壓力，進而預防身體許多慢性病甚至癌症，而越來越多研究發現氫氣除了能清除壞自由基以外，它與硫化氫、一氧化碳、一氧化氮一樣扮演信號氣體，能抑制或增強某些生物機轉的表達。

氫氣能抑制發炎信號傳導分子的表達

氫氣對於抑制發炎信號傳導分子例如最常見的 **Nf-kB** 具有明顯的抑制作用，而此研究發現同時呼吸氫氣與飲用氫水對於抑制 **Nf-kB** 與

MAPK 等促炎症、細胞凋亡信號系統有「加成」的作用，也就是兩者同時進行的效果都會優於單純只吸氫氣或只喝氫水！

結論

同時吸氫氣與喝氫水會是最好的方式。吸氫氣能顯著提高全身血管(包含動脈與靜脈)中血液的氫濃度，而喝氫水可以直接作用在胃等器官。