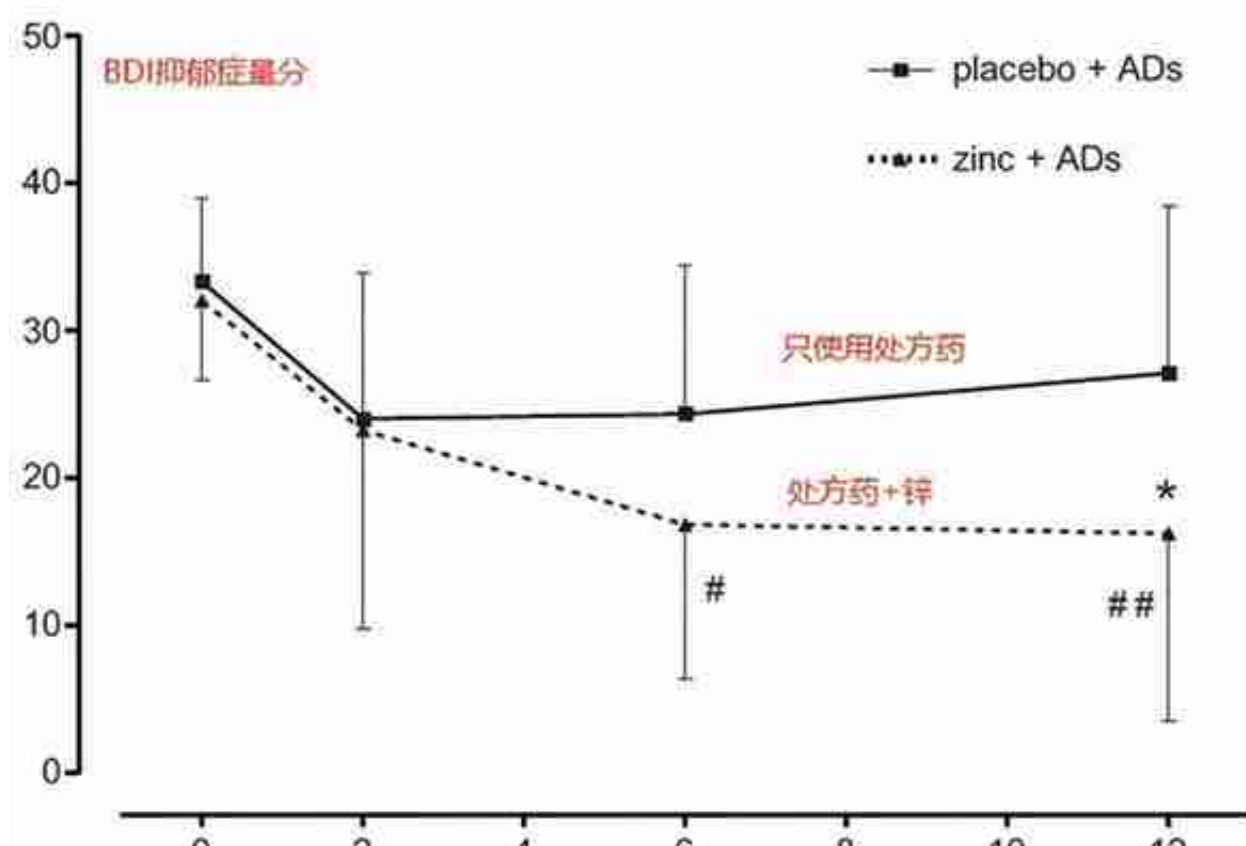


在这系列的多篇中已经介绍过多种对改善抑郁症和焦虑症有帮助的营养素，这篇继续介绍最后2种有研究证据证明对抑郁症和焦虑症有帮助的营养素。



2013的一项双盲随机对照组临床试验[3]，44位重度抑郁症患者分成2组，一组服用25mg的锌和SSRI抗抑郁药，对照组只服用SSRI抗抑郁药。6周后，添加了锌的干预组的抑郁症状，明显比只服用抗抑郁药的对照组效果更好。研究的结论是锌加上SSRI抗抑郁药能够更有效治疗抑郁症。还有其他的临床试验同样达到类似结论，这里就不详细介绍。[4]5]

大部分临床研究都是针对锌作为抗抑郁药的辅助治疗手段，但不使用抗抑郁药，单单使用锌的效果如何呢？2014年的一项双盲随机对照组临床研究[6]，50名肥胖症患者，分成干预组和对照组，干预组每天只服用30mg的锌，对照组服用安慰剂，12周后干预组大脑中对神经系统有保护和促进作用的BDNF（脑源性神经营养因子）增加了，抑郁症状也大幅减轻，而研究人员发现血清中BDNF浓度跟锌浓度有正向关系，研究的结论是，单单补充锌也足以改善情绪，而锌的作用很可能是通过增加中枢神经的BDNF从而减少抑郁症状。

锌作为抑郁症的辅助治疗类药营养品，从临床证据上已经非常充分，锌可以加强抗抑郁药的疗效[7]。而单独使用锌作为抑郁症的类药营养品也有不错的证据支撑。锌的吸收虽然比镁较好，但还是最好服用生物利用率高的螯合物形式，例如吡啶甲酸

锌 (Zinc Picolinate) 。

白藜芦醇

白藜芦醇是生物类黄酮的一种，在红葡萄的皮有不少的白藜芦醇，而一直关于喝葡萄酒可以预防心血管疾病和代谢性疾病的传言就是基于红酒中含有白藜芦醇，但一整瓶的红酒大概含2mg的白藜芦醇，而类药营养素中，一颗含量大概是100mg,所以你需要喝50瓶750ml的红酒才可以达到1颗粒的白藜芦醇的效果。

2019年伊朗学者做的一项动物实验[8],比较了白藜芦醇和姜黄素对抑郁症的作用，发现两种物质对减少小鼠的抑郁症状都有显著作用，当中又以白藜芦醇的作用更为明显。

对于白藜芦醇，国内学者的研究都不少。2017年安徽医科大学的学者做的一项动物实验[9]，同样证实白藜芦醇可以减少小鼠的抑郁症状，研究进一步分析发现，白藜芦醇降低了小鼠的HPA轴的过分活跃，减少了致炎症细胞因子（IL-6,TNF-A,C-反应蛋白等）的分泌，在大脑海马体增加了有益的BDNF同时减少了大脑的炎症活动。

2019年新乡医学院发表的动物实验也得出类似的结论[10]，白藜芦醇可以减少小鼠的抑郁症状，同时增加大脑中的BDNF和血清素。

2017年上海体育学院发表的一项研究[11]，同样证明白藜芦醇可以减少小鼠的抑郁症状，该研究使用LPS直接导致正常的小鼠产生抑郁症，然后分析白藜芦醇如何减轻抑郁症状。研究发现，大脑海马体的细胞在LPS导致的炎症中，细胞内线粒体出现氧化应激反应，产生的ATP(生物的能量“货币”)减少，但白藜芦醇可以逆转线粒体的氧化应激反应，减少海马体的细胞死亡和增加ATP的产生。

2016年的动物实验发现[12]，白藜芦醇可以逆转压力导致的抑郁症，抗抑郁效果跟SSRI药物（fluoxetine）相当。

2018年的一项双盲随机对照组临床研试验[13]，70名患有肝性脑病的患者分成两组，一组连续90天每天服用白藜芦醇（19.8g）+ NAC（600mg）+ Lactoferrin（23.6g），另一种服用安慰剂(NAC + Lactoferrin)。结果显示，服用白藜芦醇的一组的抑郁症和焦虑症状同样明显减轻，研究人认为白藜芦醇的功效值得在抑郁症和焦虑症人群中使用。