

【养生课堂】燕窝含唾液酸的生理功能（一）提高婴儿智力和记忆力（待续）



唾液酸（Sialic acid, SA）是 9 碳糖神经氨酸酰化物的总称。

唾液酸的生物学功能是多样性的，基本可以分为 3 类：唾液酸本身能被识别的受体作用、细胞之间的信息传递和通过阻止或减弱细胞或分子对其特异性识别部位的接触所起到的掩蔽作用。

燕窝所含唾液酸具有提高婴儿智力和记忆力、抗老年痴呆、抗识别、提高肠道对维生素及矿物质的吸收、抗菌排毒、抗病毒、抗肿瘤、提高人体免疫力、抑制白细胞黏附和消炎等作用。

一 提高婴儿智力和记忆力

唾液酸是大脑神经节苷脂的重要组成成分。神经细胞膜的唾液酸含量是其他细胞的 20 倍，由于大脑信息传递及神经冲动的传导必须通过突触来实现，而**唾液酸是作用于大脑细胞膜和突触的脑部营养素，所以唾液酸能够促进记忆力和智力的发育**。研究发现，增加哺乳期饮食中的唾液酸含量，婴儿脑中的唾液酸含量会增加，与学习相关的基因的表达水平也会增加，**从而增强其学习及记忆能力**。在婴儿体内，唾液酸的含量只有母乳中含量的 25%。由于唾液酸是在肝脏中合成的，**在儿童发育早期，大脑发育很快，而肝脏发育很慢，由于肝脏合成的唾液酸很难满足大脑发育的需要。因此，婴儿期特别需要补充唾液酸。**

神经细胞稳定的突触连接是记忆形成的结构基础，而唾液酸是神经细胞膜及突触的营养素，可促进神经细胞的分化、发育和再生。通过饮食补充唾液酸可以增加脑部唾液酸含量，**提高儿童智力发展水平**，实验证明，母乳喂养儿的唾液中唾液酸含量比人工喂养儿的高。

所以孕期及哺乳期合理的调节饮食，食用燕窝补充唾液酸（燕窝酸）得到了广泛的认可。