

預防失智症飲食

文/何佳珍 (本院營養組督導)

全球人口老化是一變遷趨勢，台灣也不例外，根據內政部統計發現，2012年底65歲以上老年人口數高達256萬人，占全國人口約11.15%。隨著人口老化，罹患失智症的患者比例也提高，台灣失智症患者已超過17萬人。大家一定都不希望年老時，讓失智症找上你，但也許你每天的飲食，都會讓這一刻提早到來。藉由對飲食的注重，或可降低罹患失智症的機率。

目前失智症分為兩種，最常見的是原發大腦神經退化性疾病居多，阿茲海默症就屬其中，另外一種則是血管型失智症，主要是因為腦血管疾病或心臟血管病變，例如三高所引起的。均衡的健康飲食可幫助留住記憶，減低罹患失智症的機率。

根據文獻研究顯示，失智症患者腦中的β類澱粉蛋白，會在腦中形成過氧化反應，進一步造成神經元的損傷，故有不少研究在探討以食物中的抗氧化物質，來影響失智症的病程。常被研究的抗氧化物包括：

1. 維他命E：蔬果、肉(牛羊豬)、魚與乳酪。
2. 維他命C：蔬果及胡蘿蔔素。
3. β胡蘿蔔素：青花椰菜、紅蘿蔔、水果，如：木瓜、蕃茄及葡萄柚等。
其中發現維生素E的飲食比維生素C的證據還強，有些研究發現失智症患者血中的這些抗氧化物質濃度偏低。
4. 維生素B12：動物性蛋白，如牛奶、乳酪、蛋、魚及動物肉類
5. 維生素B6：五穀類、水果及肉類。
6. 葉酸：若缺乏葉酸及維生素B6會造成血中同型半胱氨酸的濃度上升，有研究發現同型半胱氨酸是失智症的危險因子。
7. 適量的飲用紅酒：是指葡萄酒(非米酒、威士忌或啤酒)含有的抗氧化物，如：類黃酮(flavonoid)會增加高密度脂蛋白濃度，減少血小板凝集及改善內皮細胞功能，進而改善血管病的預後。
8. 咖哩：印度咖哩流傳有抗老化、防痴呆的妙用。因咖哩的薑黃根中的薑黃素，成份為一種抗氧化物，但證據仍不足。

維生素B12或葉酸缺乏會造成神經細胞的損傷及中樞神經病變，也會造成智力的退化。雖如此，但國內外研究仍無確定證據可證實，維生素B群可以改善阿茲海默失智症的病程。多數的試驗證實，攝取過多的熱量及脂肪，與失智症的風險有關。相反的，攝取不飽和及非氫化的脂肪或魚類，可降低失智症的風險。

藉由抗氧化作用與防止類澱粉蛋白堆積，進而降低罹患失智症的危險性。

地中海飲食的型態為攝取含有高比率的各種蔬菜、穀物、植物油(特別是橄欖油)、魚、少量動物油脂和肉，臨床研究證實可降低心血管疾病的風險亦有降低罹患失智症發生的優點。