

蔬果健腦

營養與失智症預防

文 / 陳婷鈺 慈濟基金會醫療志業素食推廣營養師



為什麼我們需要關心失智？專家們預估，隨著人口老化，至二〇四〇年全世界將會有八千萬人罹患失智症。然而年紀大就一定得失智症嗎？其實仔細觀察日本、大陸、印度以及巴西，逐漸西化的飲食形態，導致失智症的盛行率上升；也就是當人們年輕的時候攝取許多肉類、飽和脂肪、膽固醇與鐵劑，老年以後罹患失智症的機率就會增加。芬蘭的研究也已經發現，中年時期若有固定的運動習慣，就能在晚年預防失智症的發生。這些證據告訴我們，老化不等於失智！有鑑於許多長期追蹤型的研究，我們現在知道，失智如同心血管疾病、糖尿病一樣，也能以良好的生活習慣達到預防的功效。

其實大地所孕育的植物性食物，就是最好預防失智的工具。而這樣的認知，需要大家共同努力宣導，並身體力行。因為一旦罹患失智症，無論是靠藥物或飲食，治療的結果絕對不如預防來得有效。

飽和、反式脂肪最危險 罹患三高失智機率也高

自一九九三年開始，美國芝加哥的一個世代研究 CHAP(Chicago Health and Aging Project) 開始追蹤一些還沒有罹患失智症的老人。將近四年後，那些每天平均攝取二十五克飽和脂肪的人比平均攝取十三克飽和脂肪的人，罹患失智的風險增加了三點六倍。另一篇芬蘭的「心血管危險因

子、老化和失智」研究 (CAIDE, Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia Study) 追蹤一千四百四十九個中年人長達二十一年，中年時期的 BMI (身體質量指數, Body Mass Index) 若超過三十，罹患失智的機率增加二點四倍，中年時若有高血脂、高血壓，則老年時期失智的機率各增加兩倍。如果在中年時期有以上三種症狀，那麼罹患失智的機率會倍增，到六點二倍。

而導致肥胖、高血脂與高血壓的罪魁禍首就是飲食！尤其是高飽和脂肪、反式脂肪的飲食，最容易增加血液中的膽固醇，造成高血脂與肥胖。動物性的食物含最多飽和脂肪，如蛋、牛奶、奶油與肉類。而反式脂肪含量最多的就是糕餅類、油炸類和市面上販售的許多麵包。

其實，平時葷食者的三餐，輕而易舉就能吃進二十五克的飽和脂肪，增加了罹患失智的風險。

堅果類才是王道

魚油或是 DHA 補充劑所帶來的效果是有限的。

二〇一二年一篇研究顯示，失智症 (阿滋海默症) 往生者腦部的 DHA 含量並沒有較一般人少，這可能代表他們不缺 DHA，因此補充 DHA 效果有限。而其他的研究發現，一般人吃進 DHA 可以有效地傳送到大腦，但是有些老人與失智症患者在這方面的功能異常，大腦或許無法有效運用食物中的 DHA。

二〇一〇年新英格蘭醫學期刊有一篇研究顯示，每天補充兩克的 DHA，十八個月後，核磁共振攝影 (MRI) 顯示腦萎縮的速度沒有減緩，認知能力也沒有進步。

既然 DHA 補充劑沒有效果，那吃魚有效嗎？吃魚雖然能得到 omega-3，但是魚也含有許多飽和脂肪，也可能有甲基汞的污染，反而會對神經細胞帶來傷害而不是保護。為了避免吃進多餘的飽和脂肪與有毒物質，建議每天從堅果類攝取 omega-3，來提升好的膽固醇 (HDL) 預防高血脂與肥胖，也能供給身體維他命 E，預防失智症。

每天吃一把堅果或是喝一杯堅果漿，就能滿足一天的需求。例如把蒸熟的黃豆、核桃、冰糖與熱開水放入果汁機打碎，再加入蒸熟的紅薏仁打成汁，即成一杯好喝又營養的薏仁核桃豆漿。

謹慎食用椰子油

最近常常聽人詢問有關椰子油對失智的幫助。其實這方面的文獻非常少。椰子油含有豐富的中鏈油 (MCT)；因為失智症患者已經無法有效地利用葡萄

糖，因此有研究員認為中鏈油可以取代葡萄糖，提供大腦所需的能量。美國一位醫師 (Dr. Mary Newport) 提倡用椰子油來幫助失智症患者，她提出一些成功的個案，但這個做法沒有足夠的科學根據，目前還沒有任何大型研究以椰子油來作實驗。椰子油含有很高的飽和脂肪，食用上需要非常小心，大量食用不僅會造成腸胃不適，長期下來也會造成高血脂、增加心血管疾病的風險。因此，不建議病患使用椰子油來治療失智。

避免銅鐵鋁補充劑 吃好食物最正確

人類的大腦含有大量的不飽和脂質，而這又是自由基最喜歡攻擊的對象。抗氧化物與自由基結合後會將它代謝掉，以保護我們的腦部。為什麼深紫色的葡萄長時間在烈陽下曝曬，不會像我們的皮膚一樣被燒傷？因為它含有豐富的抗氧化物！人類的進化讓我們的眼睛可以偵測到五顏六色的植物與果實，這是因為我們需要植物裡的植化素 (phytochemicals) 來修復氧化的細胞，例如：紅色的茄紅素、橙色的維生素 A、綠色的葉綠素、紫色的青花素等等。

或許有人會疑惑：那麼好的維生素，從食物取得太麻煩，為何不吃大量的營養補充品攝取？

這是因為光是維他命 E 就有 alpha、beta、gamma、delta 各種形態，市售補充劑、營養品卻只提供 alpha 維他命 E，大量地補充市售維他命 E，反而會有致癌的風險。這也是為什麼食物才是取得維他命的最佳方法！

雖然我們需要微量的鐵來運輸氧氣到腦部，銅在許多酵素反應中也占了重要的地位，但是過多的鐵與銅，就像長期暴露在空氣中的金屬一樣會生鏽，這就是氧化反應。研究員發現失智老鼠的腦裡含有較高的銅與鐵。預防攝取過多銅與鐵的方式，就是注意看補充劑的標示，避免購買與食用含有銅與鐵的營養補充劑。

鋁是我們身體完全不需要的金屬，我們的身體機能與健康完全不需要依賴鋁。唯一可以攝取到鋁的方式就是從我們使用的鍋碗瓢盆、食物的包裝與錫箔紙。雖然鋁與失智症的研究還在持續當中，初步研究發現在歐洲的飲用水裡面的含鋁量與失智症是有關係的。為了安全，建議選擇不含鋁的廚房用品。買食物時，也要避免鋁箔包。

抗失智黃金組合 葉酸、維他命 B6與 B12

有一種物質叫做高半胱氨酸 (homocysteine)，研究證實血清內太多高半胱氨酸是心血管疾病的標記，它需要葉酸、B6 與 B12 才能有效地代謝掉。如果缺乏這些維他命，尤其是維他命 B12，高半胱氨酸就會累積在身體裡。剛好葉酸、

B6 與 B12 都是維持身體神經系統重要的營養素，若能確保這些營養素攝取足夠，不但能維持神經系統的健康，也可以將高半胱氨酸代謝掉，一舉兩得。

唯一的問題是，隨著年紀增長，胃酸分泌不足會影響 B12 的吸收。茹素的人也無法從蔬菜水果中攝取維他命 B12。因此不管上了年紀的葷食者或是茹素者都需要補充維他命 B12。美國國家科學院國立研究院 (Institute of Medicine) 建議每天補充的劑量是二點四微克 (microgram, mcg)。

含有豐富葉酸的植物包括米豆、扁豆、綠豆、雪蓮子豆與花豆。含有豐富維他命 B6 的食物是葵花子、芝麻、開心果、酪梨與香蕉。

有氧運動好習慣 遠離失智

不管是什麼疾病，要保持身體健康，最好的方法就是有氧運動。每天快走至少四十分鐘，一個星期至少三次，就能預防失智。

越年輕養成運動的好習慣，就有越好的預防效果。研究發現中年有維持有氧運動習慣的人，年過六十五歲以後，罹患失智症的機率較小。所以不要再猶豫了！現在就起來動一動！🚶

葷食者一天飲食（飽和脂肪量顯示於括弧內）

早餐：一杯牛奶 (4.5 克)、一個菠蘿麵包 (3.1 克)。

午餐便當：半顆滷蛋 (1 克)、一份炸雞腿 (3.4 克)、白飯、炒青菜。

下午點心：一杯珍珠奶茶 (4.5 克)。

晚餐：一碗滷肉飯 (4.3 克)、一顆滷蛋 (2 克)、一碗魚丸湯 (1.5 克)、小菜。

上述的飲食共含有 24.3 克的飽和脂肪（不包含存在於麵包、炸物或其他零食內的反式脂肪）。

健康蔬食一天飲食（飽和脂肪量顯示於括弧內）

早餐：一杯豆漿 (0 克)、一粒全麥饅頭 (0 克)、水果 (0 克)。

午餐：半顆水煮蛋 (1 克)、咖哩雪蓮子豆 (0 克)、糙米飯 (0 克)、燙青菜淋上芝麻油 (1 克)、蜜地瓜 (2 克)。

下午點心：一把烤杏仁果 (1.2 克)、鮮果汁 (0 克)。

晚餐：半顆水煮蛋 (1 克)、香椿豆包 (1 克)、胚芽飯 (0 克)、味噌湯 (0 克)、檸檬涼拌南瓜 (0 克)、清蒸枸杞絲瓜 (0 克)、綠豆薏仁湯 (0 克)。

這樣的菜單只提供了 7.2 克的飽和脂肪，可以大幅降低飽和脂肪的攝取量。

健腦蔬食食譜

主食類（含豐富的維他命 B 群）

發芽豆豆飯

材料：米豆、綠豆、黃豆、薏仁、胚芽米

作法：

1. 洗淨豆子後，用乾淨的開水浸泡豆子，夏天要記得放入冰箱。浸泡時間：米豆 3 小時、綠豆 7 小時、黃豆 10 分鐘。
2. 浸泡過後，瀝乾水分，再用溫的濕毛巾蓋住豆子，放在陰涼處等發芽（豆子發芽的時間會依溫度與豆子大小而定）。
3. 最後再跟泡軟的薏仁與胚芽米一起放入電鍋煮。比例依個人喜好調整。

雪蓮子豆泥

材料：雪蓮子豆 30 克、小黃瓜 30 克、白芝麻醬、檸檬汁

作法：泡過的雪蓮子豆、小黃瓜都蒸熟，加入白芝麻醬兩匙、檸檬汁少許放入果汁機打勻，塗在麵包上面即可。

胚芽米葵瓜子粥

材料：胚芽米 30 克、葵瓜子 8 克、高麗菜 50 克

作法：泡軟的胚芽米、葵瓜子、切碎的高麗菜與鹽調味，全部放入電鍋煮成粥。

堅果醬拌麵

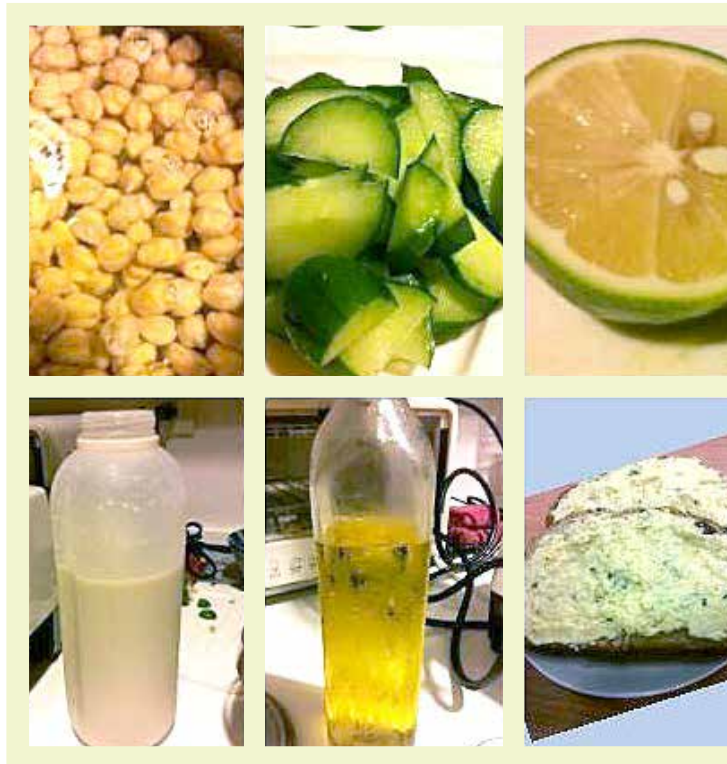
熟麵半碗與半杯打好的市售芝麻醬或其他堅果醬即可（可加豆奶調整醬的濃稠度）。

飲品類（含豐富的抗氧化物）

胡蘿蔔蘋果薑汁

材料：胡蘿蔔（1/4 根）、有機蘋果（1/2 顆）免削皮、切成小塊，生薑（1/4 片）、柳橙汁（150 cc）

作法：所有材料放入果汁機裡打勻即可，建議立即喝完避免維生素氧化。





點心類（含豐富的維他命E）

鳳梨堅果醬（150 kcal）

材料：有機鳳梨（130克）、生腰果（10~15粒）、水

作法：生腰果用水泡到膨脹。

全部放入果汁機裡打成泥，一定要現吃，因為鳳梨酵素放久會改變腰果的味道。

開胃類（增進老人的胃口）

藍莓醋或橘子醋

材料：藍莓、橘子適量、蘋果醋

作法：把藍莓或切片的橘子與蘋果醋在瓦斯爐上煮滾後，放入冰糖（依照個人喜好）熄火，放涼後，倒入玻璃容器再放入冰箱存放。飲用時倒出少許醋與果粒，用溫水稀釋，於一個禮拜內食用完畢。

南瓜亞麻腰果奶（融入植物性Omega-3）

材料：南瓜55克、腰果10粒、亞麻仁子一匙。

作法：腰果先泡水、把蒸熟的南瓜搗成泥狀，用果汁機打細碎，最後加入一匙亞麻仁子與適量的鹽調味。若要用亞麻仁油取代亞麻仁籽也可以。記得亞麻仁油要放在冰箱，預防氧化。

醬汁類

番茄醬汁（豐富抗氧化物）

材料：切細的番茄（3顆）、無鹽蔬菜高湯（一碗）、少許芹菜末。

作法：低溫加熱鍋子用橄欖油炒芹菜末、加入番茄與高湯，燉煮成糊狀，最後再以鹽、胡椒調味。此醬可拿來拌飯、麵、菜。

芝麻醬（豐富維生素B群、E）

材料：黑芝麻2杯、白芝麻1杯、醬油1杯、烏醋半杯、香油半杯、九層塔（少許）、白胡椒粉（少許）、糖（少許）、鹽（少許）。

作法：黑、白芝麻炒香後用調理機打成芝麻醬，後加入其他調味料續打成綜合調味醬。