

## 預防失智-聰明一生

臺大醫院 呂孟凡 營養師

現代的生活步調越來越緊湊，在繁忙的工作中，隨著年紀的增長，您是否覺得自己「健忘」的情形越來越嚴重？根據台灣失智症協會發表的失智症盛行率數據預估，民國145年時，台灣社區失智人口將超過62萬人，照顧失智症患者的社會成本，將成為下個青壯年世代相當沉重的負擔。因此，如何「護腦防失智」是現代人必須面對的健康課題！

阿茲海默症是最常見的失智症，目前已經有許多研究指出，發炎反應、氧化傷害以及自由基的堆積會導致神經突觸的減少及神經細胞失去功能，是阿茲海默症病程中的重要因子。而研究證據顯示，與同半胱胺酸（homocysteine，一種胺基酸）相關的維生素、脂肪以及抗氧化物也都在阿茲海默症的病因中扮演著相當重要的角色。

### 預防失智症的飲食秘訣

#### 1. 適量的熱量攝取：吃八分飽就好

目前已經有許多動物實驗指出限制熱量攝取可延長壽命，而研究亦發現，熱量限制可減少許多與老化相關病徵的發生率，其中亦包括了腦部的退化，原因可能為減少熱量的攝取可降低氧化壓力及自由基的產生。

#### 2. 多吃魚：每週可安排二到三次吃深海魚的機會

深海魚類富含的 DHA（Docosahexaenoic Acid，一種多元不飽和脂肪酸）在腦細胞及神經細胞中的含量豐富，且魚類富含的 $\omega$ -3 脂肪酸具有抗發炎的能力，因此多吃魚可保持腦部的健康。

✓ 深海魚類：鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚。

#### 3. 多吃富含維生素 B 群的食物

近年來研究指出，缺乏維生素 B12、B6 及葉酸會導致血漿中同半胱胺酸的濃度增加，而讓罹患心血管疾病及腦部疾病的風險提高。

✓ 富含維生素 B 群的食物：糙米、全穀類、奶類、深綠色葉菜類、動物性蛋白質。

#### 4. 選擇富含維生素 A、C、E 的食物

以上營養素皆具有抗氧化活性，可以保護神經細胞不被破壞。

✓ 富含維生素 A 的食物：胡蘿蔔、南瓜、柿子、雞蛋、牛奶、紅心番薯。

✓ 富含維生素 C 的食物：新鮮蔬菜及水果。

✓ 富含維生素 E 的食物：植物油、小麥胚芽、堅果類如腰果、核桃、杏仁。

#### 5. 減少飽和脂肪酸、反式脂肪酸及膽固醇的攝取

研究發現失智症患者血液中有較高濃度的膽固醇，而攝取過多的飽和脂肪酸及反式脂肪酸會增加罹患阿茲海默症以及認知能力退化的風險。

雖然記憶力減退是自然老化的一部分，但健康計畫的實行可幫助您降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生；因此，想保有年輕敏捷的智能，減輕生活中的壓力、培養心智有氧活動、食用有益大腦的飲食及適度的體能運動等良好生活習慣都是非常重要的，飲食與生活的調整應愈早開始愈好。