



# 搶救明日的記憶

## 認清補腦營養素的真價值

文／藥劑部 藥師 陳于真

**失**智症是一種腦細胞受損所造成的退化性疾病，除了認知功能及記憶會逐漸的退化、喪失之外，甚至會影響日常生活的能力。

台灣失智症協會建議大家如果要預防失智症，必須建立健康的生活型態，在日常生活中積極的趨吉（增加大腦的保護因子）避凶（減少危險因子），才能降低罹患失智症的風險。除了年齡、基因是無法控制的因素之外，高血脂、高血壓及心血管疾病都是導致失智症的風險因子，因此規律監測並控制血壓、血糖、血脂和戒菸，以及藉著規律的運動來改善血液循環，並且多參與社交及智能活動、刺激腦細胞，而預防頭部外傷及維持良好的睡眠品質（充足但不過量），均為預防失智症的必要手段。

### 採取地中海式飲食

在飲食方面，「地中海式飲食」一直被認為有益身心健康，甚至有研究指出可以因

而降低1/4的罹癌機率。所謂「地中海式飲食」，其組成主要是新鮮蔬果（常見的有番茄、洋蔥和大蒜等）、豆類、穀類、富含不飽和脂肪酸的食物（橄欖油、魚類等）及堅果所組成，較少使用紅肉及乳製品。

這種飲食方式所以能促進健康，應歸功於食物中含有豐富的多酚類等抗氧化物質，橄欖油中的不飽和脂肪酸自然也是一大功臣。目前雖然無法直接證實地中海飲食可以降低失智症的罹患率，但是相關研究報告已經發現其中的營養素對於預防失智症是有幫助的，又以不飽和脂肪酸的支持證據最為有力。

### Omega-3不飽和脂肪酸

飲食中的油脂一直被認為與肥胖、心血管疾病及癌症有關，近來有研究指出，選擇油脂來源其實遠比控制其攝取量來得有用。

油脂依其來源可分為動物性及植物性兩種。動物性油脂如豬油、雞油等，含有飽和

脂肪酸、膽固醇及反式脂肪酸，反式脂肪酸常見於不飽和脂肪酸做氫化（硬化）處理的人造奶油；不飽和脂肪酸又分為單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸，前者的主要來源為橄欖油及菜籽油，後者的主要來源除了植物性油（紅花油、葵花油等）之外，魚油不同於其他的動物性油脂，也是不飽和脂肪酸的來源之一。

多元不飽和脂肪酸當中，大家最耳熟能詳的有：（1）omega-6脂肪酸，如LA-亞麻仁油酸，存在於一般植物性油脂中；（2）omega-3脂肪酸，如ALA-次亞麻仁油酸、DHA、EPA。ALA 存在於亞麻子油及芥花油中；鮭魚、鯖魚等深海魚類的魚油，所含的DHA、EPA的比例較高。LA及ALA是人體必須的脂肪酸，DHA則是人腦中含量最多的脂肪酸，身體在缺乏DHA的情況下可由胺基酸進行轉換，而DHA更是嬰兒腦部及視網膜在發育過程中不可或缺的元素。

研究顯示，反式脂肪酸及飽和脂肪酸會增加罹患阿茲海默症的風險，而不飽和脂肪酸可以降低罹病風險。許多研究更證實多吃深海魚的益處，但現階段並不鼓勵長期服用飲食以外的高劑量深海魚油。

### 抗氧化物質

雖然尚無法證實腦部的過氧化反應所導致的腦細胞損害，與阿茲海默症患者腦中β類澱粉蛋白是否有直接的因果關係，但已有不少研究都在探討飲食中的抗氧化物質，包括維他命C、E及β胡蘿蔔素，有無預防失智症的效果，以及會不會影響整個病程。但截至目前為

止，不論是補充哪一種抗氧化劑，目前都沒有一致性的結論，唯一比較明確的是，從食物中攝取的抗氧化物質似乎有些許正面的影響。

### 維生素B6、B12及葉酸

有些研究指出，血中的半胱氨酸（體內胺基酸methione的中間代謝產物，是導致心血管疾病的危險因子之一）濃度太高，而維生素B6、B12及葉酸（半胱氨酸的代謝輔酶）的血中濃度太低，可能與失智症的發生有關。但在直接補充維生素B6、B12及葉酸等營養素長達2年之後，儘管血中的半胱氨酸濃度已下降，仍無法證實可以預防失智症。

### 銀杏

這裡指的是銀杏葉的萃取物，而非常見的銀杏果。其使用歷史悠久（傳統用於治療氣喘及腸胃疾病），如今已被證實可以促進周邊血液循環和改善間歇性跛足。雖然有一些小型的研究結果認為每天服用120毫克銀杏似乎可以改善失智症患者的智力或延緩病程，然而是否能預防失智症，在一項大型的研究中並無此一發現。

### 卵磷脂

即所謂的磷脂膽鹼（phosphatidylcholine），是一種以甘油為骨架並含有磷酸基的脂質，最初是在蛋黃中發現，常添加在食品中做為乳化劑。卵磷脂是細胞膜的主要成分之一，其中的膽鹼為合成神經傳導物質「乙醯膽鹼」（與認知、學習及記憶有關）的原料，因而失智症的預防被認為或許可以透過補充原料來達成，但目前尚無相關的研究能證實在此方面的效用。

由此看來，至今依然沒有哪種單一元素可以真正的預防失智症。要避免失智症找上自己，最保險的作法就是採取健康的飲食與保持規律的生活方式。🍵