



多攝取抗氧化食物 可預防缺血性中風

文／健檢中心 營養師 吳素珍

許多研究發現，中風的發生與氧化壓力及發炎反應有關。所以，如果平日多攝取富含具有抗氧化能力的食物，可以增加體內抗氧化的能力，因而降低缺血性或出血性中風的發生率。

基於這個論點，Daniele Del Rio及Claudia Agnoli等人，在《營養雜誌》（The Journal of Nutrition）刊登的一篇研究，研究時間長達7.9年（1993-1998年），研究中針對4萬1620位未被診斷有中風、平均年齡50歲的義大利人，統計其飲食中攝取抗氧化物食物的種類及量：

1. 總抗氧化力
2. 維生素C
3. β -胡蘿蔔素
4. 維生素E

從中探討攝取富含抗氧化力的食物，是否有助於預防缺血性中風及出血性中風？結論是：

1. 多種抗氧化食物與維生素C可降低缺血性中風的發生，但對於降低出血性中風的發生則無顯著差異。
2. 攝取過量維他命E與增加腦部出血有顯著的相關性，也可能容易導

致出血性中風，但此一論點需要進一步的研究。

備註：

維他命E日建議需求為1000毫克，若從一般天然食物中攝取是不會過量的，如果另行補充維他命E錠劑則需注意劑量。

營養師的小叮嚀：

我們常常聽到電視及廣播在宣導預防中風應多多採用「得舒飲食」，您知道甚麼是得舒飲食嗎？得舒飲食是來自「DASH」的翻譯名詞，它是Diet to approach stop hypertension的縮寫，即有效降低高血壓的飲食。

高血壓是一個看不見的隱形殺手，血壓過高會導致血管破裂，若是極精細的腦部小血管破裂則會引發中風，輕則可能半身不遂，重則可能導致死亡。台灣高血壓人口的盛行率逐年增加，更令人擔心的是，罹患高血壓的年齡層有逐漸下降的趨勢。

預防高血壓，飲食控制是非常重要的。有研究指出，高血壓患者若連續採用兩週的「得舒飲食」療法，可降低8-10%的血壓，正因它是有效降低及控制血壓的飲食治療方法，所以董氏基金會已將得舒飲食納入宣導及推廣。

「得舒飲食」的概念很簡單，規則如下：

- 1.每天攝取5份蔬果（3份蔬菜、2份水果）
- 2.將紅肉改為白肉
- 3.吃堅果類
- 4.用好油（單元不飽和脂肪酸），如：橄欖油、苦茶油
- 5.每天飲用1-2份低脂乳類製品

這麼簡單的飲食，只要「天天5蔬果」就可以輕鬆攝取到富含多種抗氧化物的營養素，有助於預防中風的發生，何樂而不為？但是，別忘了，也要將「體重控制、適度運動、節制飲酒、戒菸」並列在生活療法中喔！

資料來源：

Daniele Del Rio, Claudia Agnoli, Nicoletta Pellegrini, etc.

Total Antioxidant Capacity of the Diet Is Associated with Lower Risk of Ischemic Stroke in a Large Italian Cohort1.

The Journal of Nutrition.
141: 118-123, 2011.

