

# 地中海飲食 養生六原則 失智不近身

整理／公關部 資料來源／台北市立聯合醫院

## 根

據國際失智症協會指出，每三秒就會新增一名失智症案例。失智

症的特徵是漸進性認知功能減退，包括記憶力會受到影響，並且其症狀會使一個人正常生活的能力受損。失智症是連續性進展過程，診斷不易，不像肺炎，容易被發現；此外，患者大部分是老人家，可能同時患有其他病症（糖尿病及中風等），易被忽略，因此早期診斷早期治療對失智是有幫助。

台北市立聯合醫院忠孝院區社區整合照護科營養師洪若樸說，失智症是一群症狀的組合（症候群），其症狀不單只是記憶力的減退，還會影響到認知功能，包括語言能力、空間感、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面退化，有時可能出現多疑、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀嚴重程度足以影響到人際關係與工作能力。

洪若樸針對失智症分類提出以下說明：

一、**退化性失智症**：

（1）阿茲海默症（神經退化性疾病）：早期病徵記憶力衰退，對時間、地點和人物的辨認出現問題，通常為兩種以上認知功能障礙，屬進行性退化；臨床診斷透過電腦斷層及核磁共振確診，主要侵犯海馬迴，病理解剖發現異常澱粉沉積斑塊及神經纖維糾結。

（2）額顳葉型失智症：出現人格變化和行為控制力的喪失，常有不合常理的行為舉動，或是出現語言障礙，好發五十歲以後。

（3）路易氏體失智症：認知功能障礙外，可能伴隨著身體僵硬、手抖、走路不穩跌倒。明顯的視或聽幻覺、情緒不穩或疑心妄想等，好發七十歲以後。



民眾應該多攝取當季在地新鮮的食物（余秀萍／攝）

二、**血管性失智症**：為中風後血管性、小血管

性失智症。其特性認知功能突然惡化，呈階梯狀退化，出現動作緩慢、反應遲緩、步態不穩等症狀。臨床特徵：憂鬱症、尿失禁、延髓性麻痺（吞嚥困難）、步履障礙（失足跌倒）。

三、**其他因素導致之失智症**：由特定原因所造成，經過治療之後有可能有機會恢復，這類失智症的原因：

（1）營養失調，例如：缺乏維他命B12、葉酸等營養素。

（2）顱內病灶，例如：水腦症、腦部腫瘤、腦部創傷等。

（3）新陳代謝異常，例如：甲狀腺功能低下、電解質不平衡等。

（4）中樞神經系統感染，例如：梅毒、愛滋病等。

（5）中毒，例如：藥物、酗酒等。

## 地中海飲食 + 養生六原則

如何關懷失智症的健康呢？洪若樸表示，可以藉由選擇地中海飲食，並從遵守養生六原則著手。地中海飲食原則如下：

❖ **以自然的營養物質為基礎：**研究發現，多攝取豐富抗氧化物質的蔬果可能有效預防腦部退化。新鮮蔬果，含豐富多酚、花青素、植化素，維生素、礦物質、膳食纖維等，可阻止過氧化氫造成的血管內皮細胞傷害。

❖ **選用不飽和脂肪酸：**使用橄欖油調製食物，可以提高血中好膽固醇，減少壞膽固醇，對抗自由基，降低失智症及動脈硬化的發生。橄欖油含抗氧化效果的維生素C、E、β-胡蘿蔔素，及其鎂、硒、鋅、鉀等礦物質，有助酵素活化，發揮抗氧化作用。

❖ **攝取深海魚（富含 omega-3 脂肪酸）：**鮭魚、鯖魚、鮪魚、秋刀魚、土魷魚含 Omega-3 為長鏈多元不飽和脂肪酸，為增加 Omega-3，每週最好攝取魚二至三次。對於素食者，可攝取 α-次亞麻油酸，它屬於 Omega-3 的脂肪酸，在人體內會轉變成 DHA，其來源來自菠菜、白菜、茼蒿、蘿蔔等，其他如核桃、大豆、蕎麥以及紫蘇油、大豆油等。

❖ **適量紅葡萄酒，勿過量：**研究指

出，紅葡萄酒含白藜蘆醇和鞣花酸，對抗自由基，抵抗內皮細胞發炎。六五歲以上長者建議每日飲用一至二杯紅酒（每杯一二〇毫升）可降低罹患失智症的風險。

### Tips

#### 《避免攝取地雷食物》

❌ **高鹽的食物：**鈉離子會讓血管收縮、血壓飆升外，過多的鈉會使得腦細胞呈缺血、缺氧狀態，影響大腦的認知功能，並損害思考能力，加速老化。研究發現經常運動的老人，可以抵銷鈉對大腦認知能力及對心血管系統的負面影響。建議每天鈉攝取量不要超過二四〇〇毫克，約六公克的鹽（一公克的鹽含有四〇〇毫克的鈉）

❌ **反式脂肪：**反式脂肪會提高癌、糖尿病等發生率，甚至還會損害記憶力。

❌ **飽和脂肪：**研究顯示，添加過量飽和脂肪，會削弱中腦邊緣多巴胺系統，導致情緒障礙、藥物成癮、以及暴飲暴食等症狀，並進而影響智能。

山、游泳、騎自行車、健身房、柔軟體操、有氧運動、瑜珈、太極拳、元極舞等都是不錯的選擇。  
三、有效控制慢性病。包括：心臟病、高血壓、高膽固醇、血糖等及頭部外傷。  
四、避免肥胖或過重；維持健康體位 (BMI 18.5-24)。  
五、攝取當季在地新鮮的食物，營養價值最高。  
六、細嚼慢嚥，幫助食物消化，咀嚼動作可活化大腦皮質。

總之，早期發現早期治療，透過積極改變日常生活習慣，著手選擇地中海飲食就能擁有健康品質、不失智！

預防失智不只是年長者的專利，而是各年齡層都有可能，包含：產後媽媽、創業家、工時長、壓力大、罹患三高、退休人士、未婚獨居、宅男宅女等皆是高危險群，所以應該趁年輕即開始預防失智。關於養生六原則如下：

一、主動接觸新事物。從事心智活動或創造性活動，如閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織；規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會。

二、加強平時休閒活動，維持每週二次以上規律運動。例如：走路、爬



民眾應維持每週二次以上規律運動。