

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004: 腦退化症之預防及照顧

公眾講座

健腦飲食抗腦退化

2013年03月20日 (星期三)

2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

腦退化症

- 大腦神經細胞退化
- 引致患者的記憶力、理解力、語言及學習能力、判斷力功能受損
- 甚至情緒、行為、感官都起變化



腦退化症的種類

阿氏痴呆症

- 成因未明

血管性腦退化症

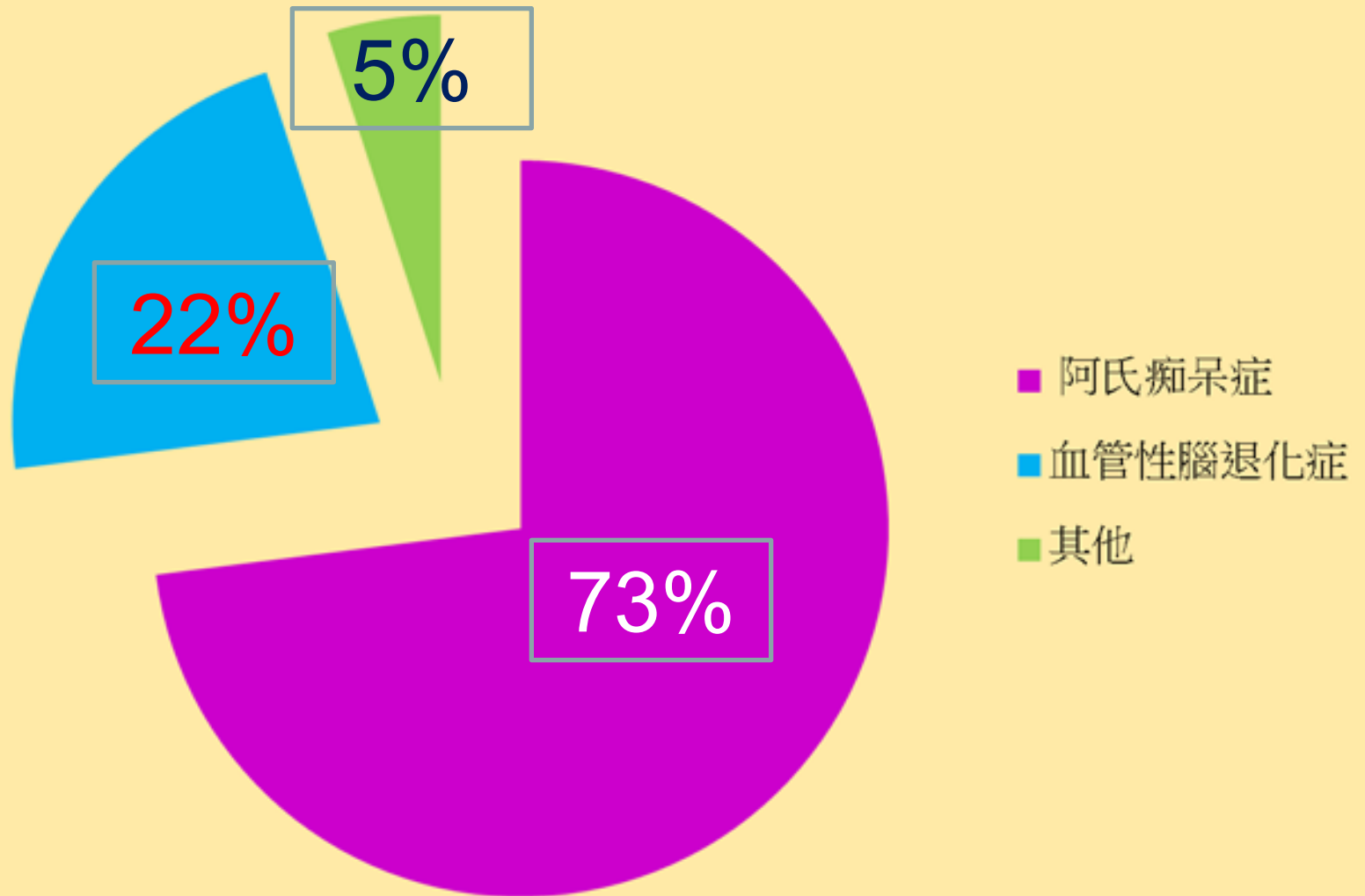
- 重複性的小型中風令該部份的腦細胞受到破壞

腦退化症的種類

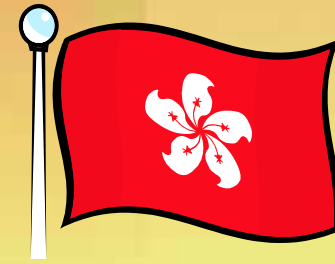
由其他疾病引致

- 退化性的疾病，如柏金遜症
- 頭部創傷
- 腦腫瘤
- 藥物或酒精性痴呆
- 營養不良，如缺乏B1, B12, 葉酸
- 感染，如腦炎

腦退化症的種類



在香港的患病數字

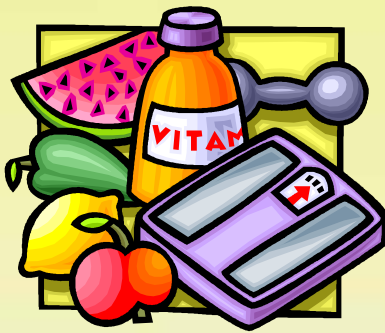


- 現時約有7萬名長者受此症影響
- 估計2020年，患者的人口會多達11萬
- 65歲以上的長者中，每100人便約有3人患有腦退化症。
- 80歲或以上的長者中，每100人便可能有20人患病

飲食跟腦退化症的關係

健康飲食對於預防腦退化症是十分重要的

- ↓ 腦部的退化
- ↓ 患上高血壓、糖尿病、中風的機會
- ↓ 血管性腦退化症的發生



健腦營養素



- 蛋白質
- 維他命B
- 維他命E
- 抗氧化物
- 奧米加3脂肪酸



蛋白質

- 由**21**種氨基酸組合而成
- 細胞生長及修補的重要元素
- 幫助製造腦神經的傳導物質



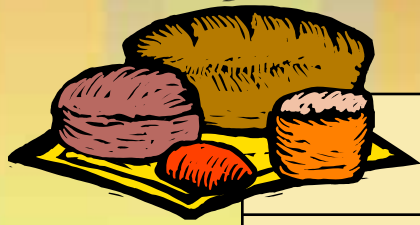
維他命B

- B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12
- B9 (葉酸)和B12是神經系統的重要元素
- B6幫助製造神經傳遞物質

維他命B

- 缺乏B6、葉酸、B12會增加血液中的半胱氨酸 (homocysteine)
- ↑ 半胱氨酸 ↑ 認知損害 ↑ 記憶衰退
 ↑ 心血管病風險

維他命B



B6

B9

B12

紅/白/糙米

麥飽

蛋



香蕉

蛋黃



奶



菠菜

菠菜
椰菜

芝士



雞肉

西蘭花

魚

豬肉

紅腰豆
眉豆

青口

焗豆

菇類

紅肉

馬鈴薯

香蕉
橙

蜆



維他命E

- 脂溶性維他命
- 功用: 製造細胞膜，保護細胞免受破壞
- 研究指出腦退化症的患者，血液中的維他命E水平較低 ↓↓↓
- 維他命E水平 ↓ 認知功能 ↓

抗氧化營養素

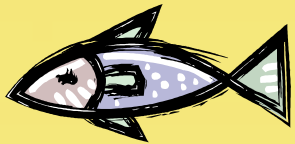
- 維他命A、C、E

保護細胞免受破壞(特別是腦部神經細胞)

- 鋅質，鎂質，硒質及銅質是體內製造抗氧化酵素的重要元素

抗氧化營養素

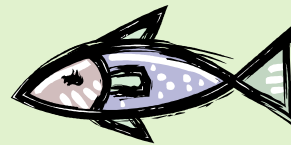
鋅質



鎂質



硒質

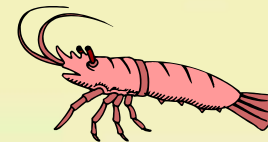


銅質



奧米加3脂肪酸

- EPA 和 DHA
- 神經系統及腦部健康重要元素
- 研究指出多吃奧米加3脂肪酸可幫助
 - ↓ 血壓
 - ↓ 三脂甘油
 - ↓ 心臟病
 - ↓ 中風
 - ↓ 認知退化



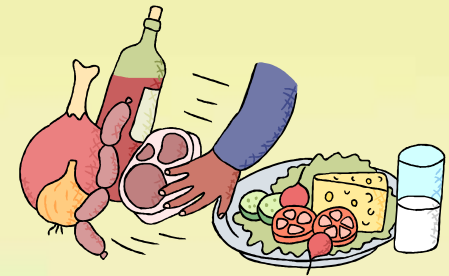
避免進食過多以下的營養素

- 脂肪
- 反式脂肪
- 酒精

脂肪 (動物性)

■ 攝取過多飽和脂肪

- ↑ 肥胖
- ↑ 總膽固醇和壞膽固醇
- ↑ 中風
- ↑ 認知衰退
- ↑ 2.5倍增加患上腦退化症



反式脂肪

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油
- 肉類，奶類皆含少量
- 4倍增加患上腦退化症
- 增加壞膽固醇
- 降低好膽固醇

酒精



- 酒精會阻礙營養素正常的吸收、運用及儲存
- 酗酒者較易缺乏維他命B

健腦飲食貼士

1. 定時定量安排餐飲，均衡飲食
2. 多選食穀麥類的食物
3. 多吃高抗氧化的食物
4. 減少動物性脂肪、高膽固醇食物
5. 避免酒精

膽固醇

- ~80% 身體自行製造膽固醇
- ~20% 從食物吸收
- 主要功用: 建造細胞膜和製造荷爾蒙
- 食物來源: 動物脂肪、內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、豬油等
- 攝取過量會增加患心臟病的風險

膽固醇也有好壞之分？



好膽固醇

會把血液內的壞膽固醇送回肝臟分解



壞膽固醇

會不斷積聚在血管中,引起發炎,造成心血管梗塞

認識脂肪酸 (Fatty acid)

- 飽和脂肪酸

- ↑ 壞膽固醇

- 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油

- 單元不飽和脂肪酸

- ↓ 壞膽固醇， ↑ 好膽固醇

- 橄欖油，芥花籽油，牛油果



- 多元不飽和脂肪酸

- ↓ 壞膽固醇， ↓ 好膽固醇

- 粟米油，豆油，魚油





獨門偏方防腦退化

銀杏/銀杏葉

- 低脂肪
- 含有維他命A、B、C
- 黃酮類抗氧化物
- 抗凝血作用，增加薄血藥的藥物反應

還沒有醫學研究證實銀杏/銀杏葉
能有效預防/治療腦退化症

蒜頭

含有抗氧化物

- ↓ 膽固醇
- ↓ 發炎
- ↓ 半胱胺酸



還沒有醫學研究證實蒜頭能有效
預防/治療腦退化症

薑黃素

- 抗氧化物
- 動物研究指出可減低腦部神經細胞被侵害

還沒有醫學研究證實薑黃素能有效預防/治療腦退化症

白藜蘆醇 Resveratrol

- 植物物質
- 葡萄、紅莓的皮
- 有抗衰老、抗氧化功能？
- 抵抗自由基對神經細胞的破壞？
- 白藜蘆醇的營養補充劑不受美國食品及藥物管理局監管

還沒有醫學研究證實白藜蘆醇能
有效預防/治療腦退化症

總結

1. 定時定量進食
2. 多選擇穀麥類食物、含豐富維他命B、奧米加3脂肪酸的食物
3. 避免進食高脂肪的食物
 - 避免肥胖
4. 多吃具有抗氧化功能的營養素

完