

# 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**

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

擊退腦退化從日常生活做起

2013 2/4, 9/4, 16/4, **23/4**, 30/4

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

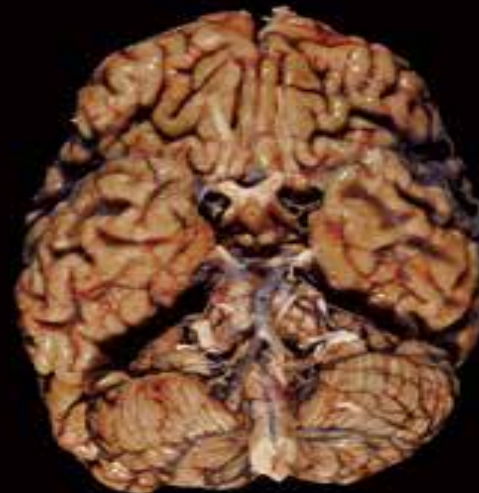
# 內容

- 討論營養對預防腦退化症的重要性
- 介紹有助腦部健康的營養素
- 預防腦退化症的營養貼士
- 討論

補腦	維他命A	維他命B	維他命C	維他命E	鐵質	抗氧化物

# 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

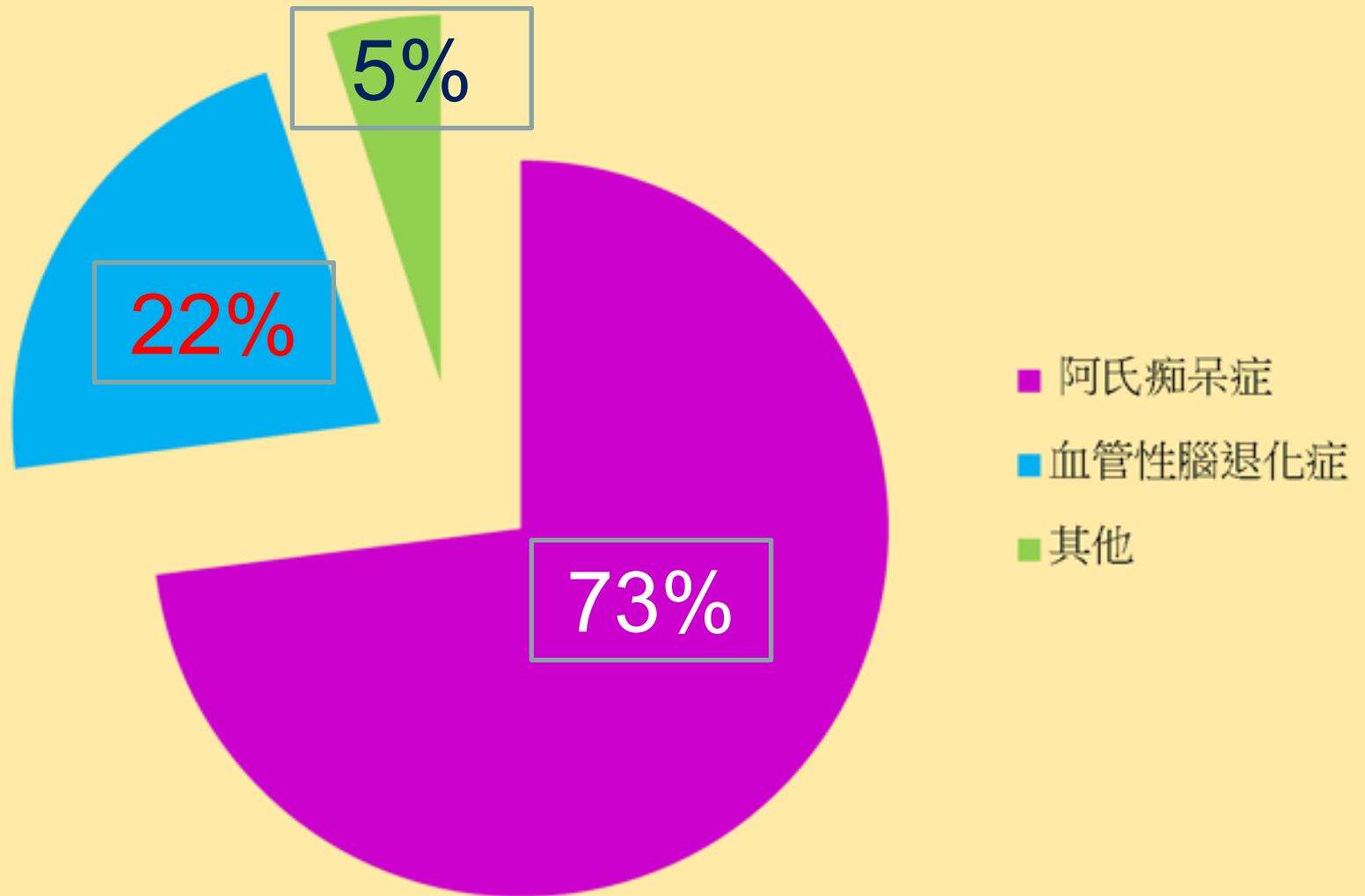
- 重複性的小型中風令該部份的腦細胞受到破壞

# 腦退化症的種類

## 由其他疾病引致

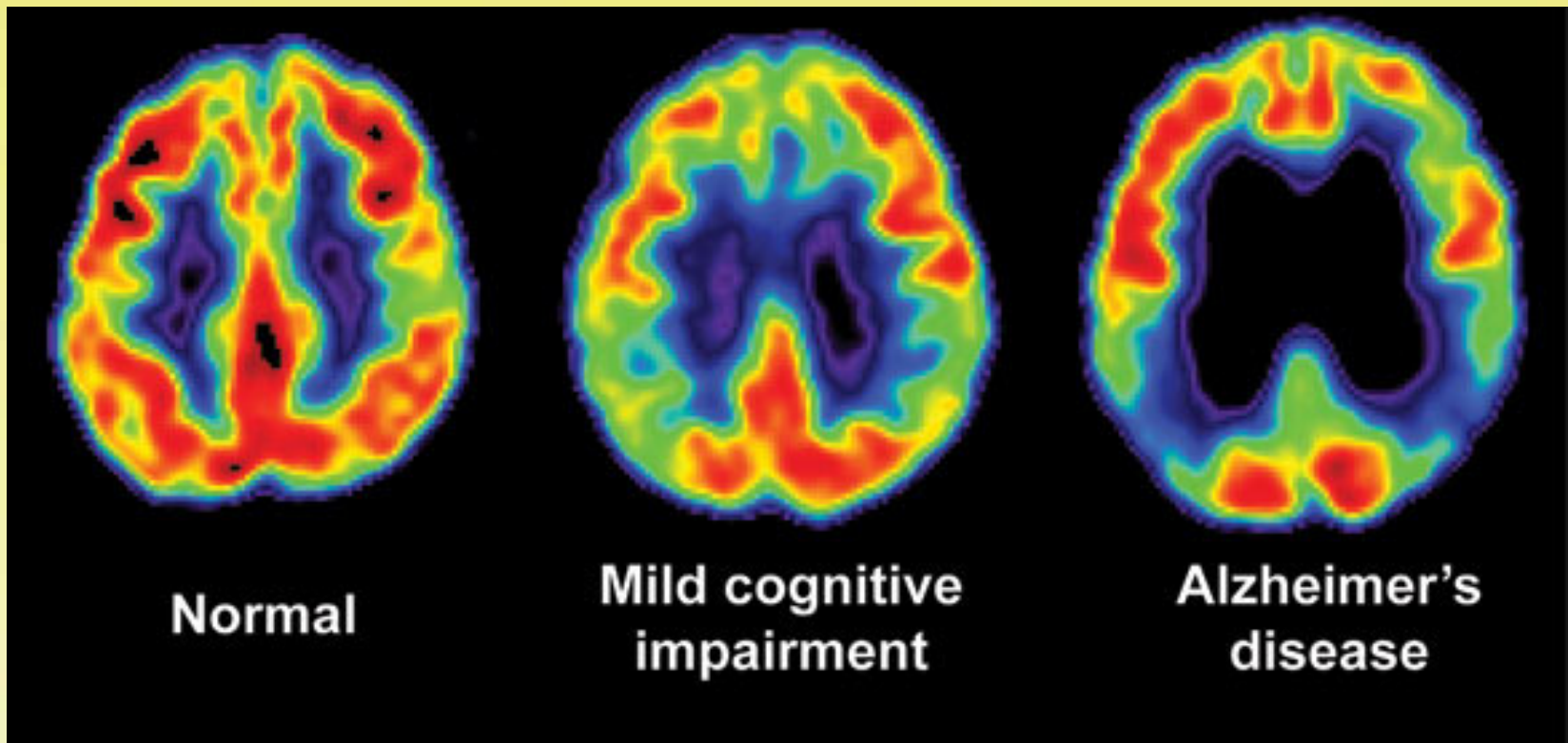
- 退化性的疾病，如柏金遜症
- 頭部創傷
- 腦腫瘤
- 藥物或酒精性痴呆
- 營養不良，如缺乏B1, B12, 葉酸
- 感染，如腦炎

# 腦退化症的種類





# 腦部細胞會受到自由基的破壞...



# 自由基與腦退化症

- 研究指出腦退化症患者的神經元及細胞的**DNA**受到自由基的侵害

# 自由基



- 由炎症、細菌感染、吸煙、環境
- 由消化過程的能量轉化中產生
- 對細胞、組織產生氧化作用
- 加快細胞、器官的老化
- 甚至引起癌症



# 怎樣預防腦退化症?



# 營養/飲食對於預防腦退化症有什麼幫助?



# 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



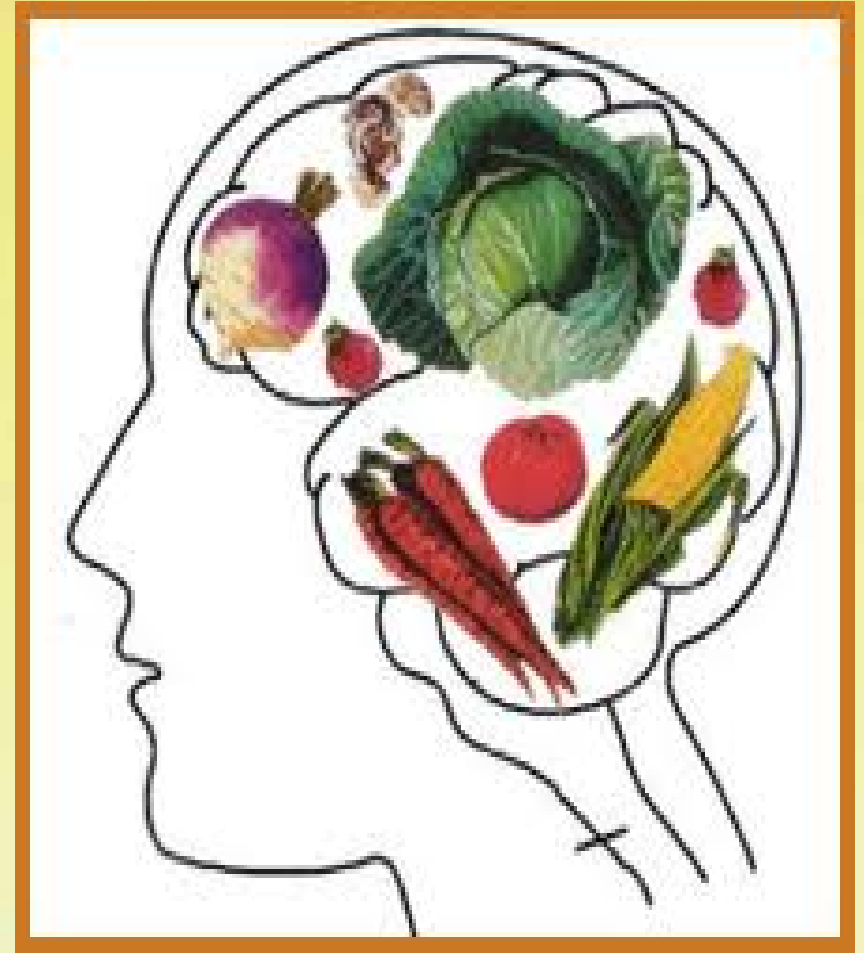
# 那些營養素可維持腦部健康？



# 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

紅/白/糙米

香蕉



菠菜

雞肉

豬肉

焗豆

馬鈴薯

B9

麥飽

蛋黃

菠菜  
椰菜

西蘭花

紅腰豆  
眉豆

菇類

香蕉  
橙



B12

蛋

奶

芝士

魚

青口

紅肉

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
- 具抗氧化功能
  
- 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

保護細胞免受自由基破壞(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

# 抗氧化維他命

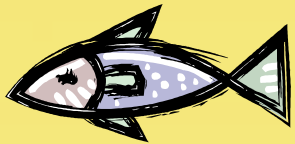
A

C

E

# 抗氧化營養素

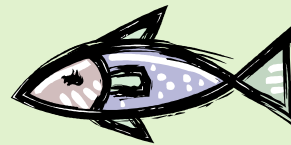
鋅質



鎂質



硒質



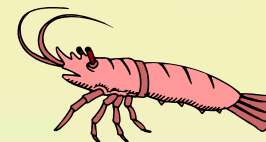
銅質





# 奧米加3脂肪酸

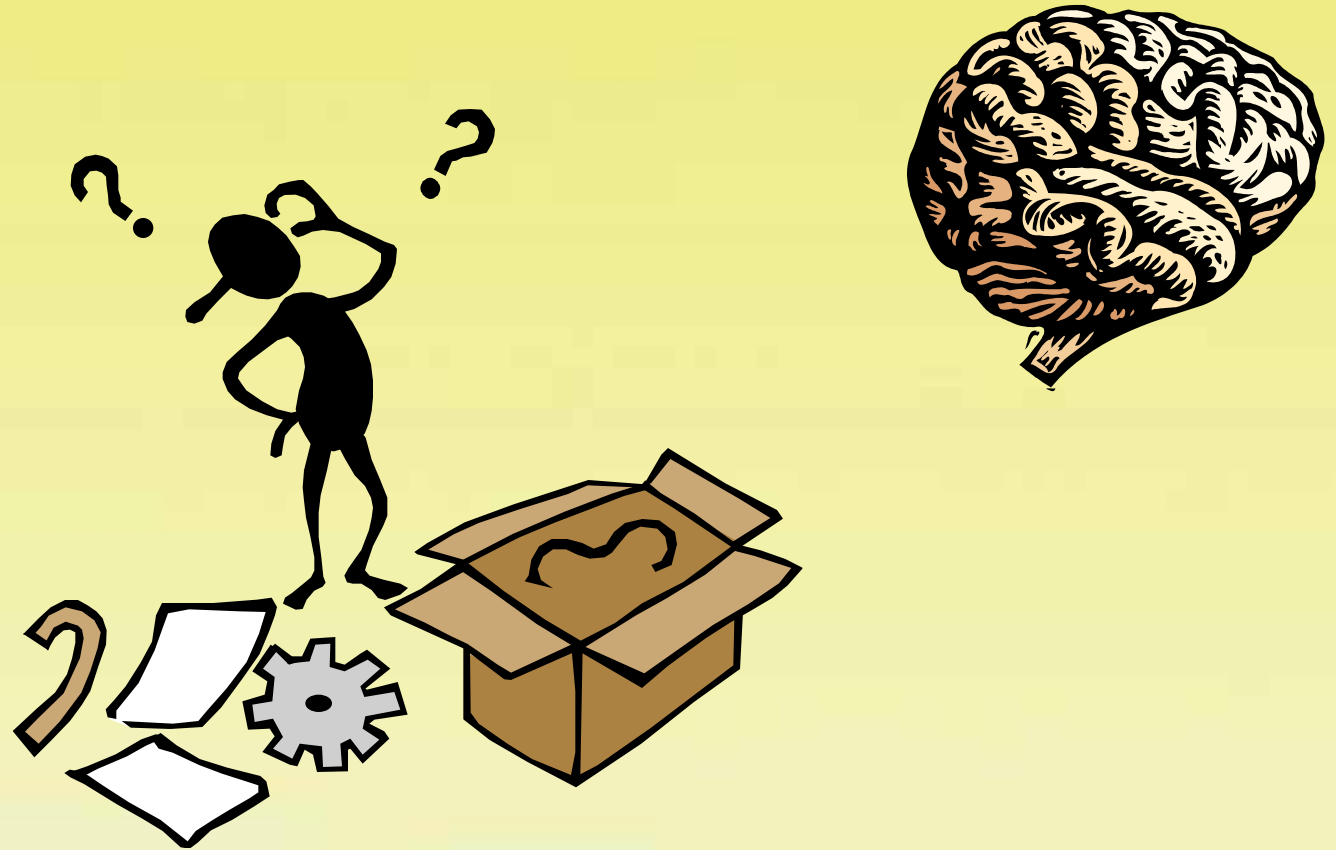
- EPA 和 DHA
- 神經系統及腦部健康重要元素
- 研究指出多吃奧米加3脂肪酸可幫助
  - ↓ 血壓
  - ↓ 三脂甘油
  - ↓ 心臟病
  - ↓ 中風
  - ↓ 認知退化



高奧米加3 脂肪酸EPA食物(每100克)	含量(毫克)
三文魚	1429
鮭魚	1401
吞拿魚	1141
茄汁沙甸魚	864
鱒魚	820
魷魚	380
蟹	361
豆腐	317
生蠔	291
比目魚	258
水浸吞拿魚	233
蝦	222

高奧米加3 脂肪酸DHA食物(每100克)	含量(毫克)
三文魚(熟)	1429
油浸丁香魚	1292
吞拿魚(熟)	1141
三文魚(生)	1115
馬鮫魚	952
吞拿魚(生)	890
茄汁沙甸魚	865
鱒魚	418
鱸魚	357
生蠔	292
蟹	231
雞蛋	176
鱈魚	154
鯉魚	146

# 飲食不當會影響腦部健康嗎？

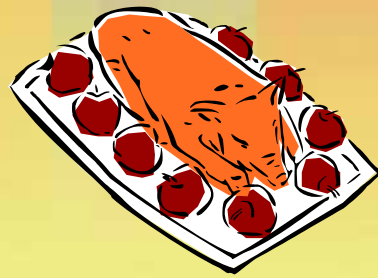


# 避免進食過多以下的營養素



- 脂肪
- 反式脂肪
- 酒精

# 脂肪 (動物性)



# 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



# 反式脂肪

- 4倍↑ 患上腦退化症
- ↑ 壞膽固醇
- ↓ 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

# 健腦飲食貼士

## 1. 定時定量安排餐飲，均衡飲食

- 建議飲食要均衡，多配搭不同的食物來增加吸收不同的營養素以保持健康



# 健腦飲食貼士



## 2. 多選食穀麥類的食物



## 2. 多選食穀麥類的食物



- 穀麥類食物含豐富纖維
  - ▶ 降膽固醇
    - ▶ 減低患者中風或心血管病的風險
  - ▶ 穩定血糖
    - ▶ 幫助控制/預防患上糖尿病，以減少中風的風險

# 健腦飲食貼士

## 3. 多吃高抗氧化的食物



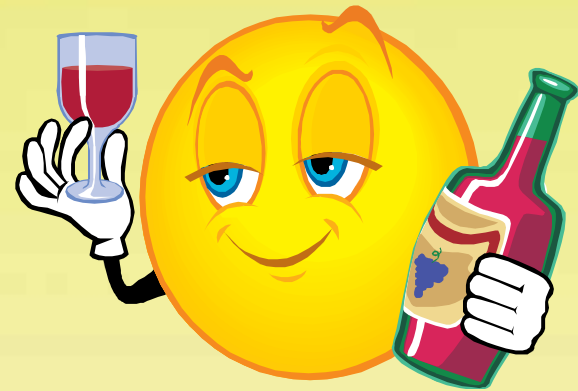
# 健腦飲食貼士

## 4. 減少動物性脂肪、高膽固醇食物



# 健腦飲食貼士

## 5. 避免飲酒







# 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

~ 本節完 ~



**謝謝！**