

# 莓類可降低 罹患巴金森之風險

## 類黃酮亞類花青素 具保護神經的效果

文／江復正 編輯小組



莓類對人體具有許多保健功效，美國神經醫學會於 2012 年年會所發表的研究報告更顯示，多吃富含類黃酮（特別是花青素）的莓類，可降低罹患巴金森病的風險。

參考資料：

Berries lower risk of Parkinson's disease, Parkinson Research Foundation 電子報 2012 年 2 月 20 日

越來越多的研究顯示莓類對人體具有許多保健功效。2012年2月，美國神經醫學會（AAN）在第63屆年會中所發表的一篇研究報告更顯示：經常攝取來自莓類的花青素，有助於降低罹患巴金森病的風險；其中又以對男性的影響最為顯著。這篇報告並於同年4月刊載於Neurology期刊。

### 針對12萬人追蹤長達20年

這是一個追蹤期超過20年、受試者超過12萬人的大規模研究，其質量均佳的資料來自49,281例參加健康專業隨訪研究的男性及80,336例參加護士健康研究的女性；這些受試者均來自美國。研究人員透過問卷調查並建立資料庫的方式，計算受試者的類黃酮

(flavonoid) 攝取量，以研究類黃酮攝取量與罹患帕金森病風險的關聯性；同時也分析受試者就五種常見富含類黃酮食物的食用狀況，包括茶、莓類、蘋果、紅酒、柳橙（或柳橙汁）。

類黃酮存在於許多植物類食物和飲料中，是一種具有生物活性的天然成分。越來越多的研究證實，經常食用富含類黃酮的食物，可降低許多疾病的罹患風險，如：高血壓、心臟病、癡呆和某些腫瘤。這篇研究報告除了支持上述論點外，更提出類黃酮可能具有保護神經細胞對抗大腦疾病的功效。

### 類黃酮對神經的保護主要來自花青素

經過20至22年的隨訪，受試者中有805人陸續罹患帕金森病（男性438名、女性367名）。研究人員分析其類黃酮攝取量與罹患帕金森病之間的關聯性時，將受試者依其類黃酮攝取量之多寡排序，每20%分成一組，共分五組；亦即，從攝取量最低的20%依序排到攝取量最高的20%。在排除其他潛在干擾因子（如：年齡、生活方式等）之後，分析每組受試者罹患帕金森病的比例。結果發現：男性受試者中，類黃酮攝取量最多組罹患帕金森病的比例，比類黃酮攝取量最少組顯著降低約40%；然而這項差異在女性受試者中並未發現任何關聯性。

但是，當研究人員進一步探討類黃酮的亞類時則發現，經常攝取花青素或富含花青素的莓類之受試者，其罹患帕金森病的風險相對較低，且男女皆然。分析數據顯示，花青素攝取量最多組罹患帕金森病的風險比最低

組降低24%。依此推論，類黃酮對神經的保護作用主要來自一種類黃酮的亞類—花青素，它存在於某些水果、蔬菜（如：茄子）及莓類（如：黑醋栗（blackcurrant）和黑莓）。本次受試者飲食中最常見的花青素來源則是草莓和藍莓。

### 降低罹患帕金森風險的自然方法

這項研究係由美國哈佛大學公共衛生學院營養學家Gao Xiang博士及東英吉利亞諾維奇醫學院營養學專家Aedin Cassidy博士所領導。雖然Gao、Cassidy和研究團隊均不否認目前尚未排除這些保護性效果來自其他成份的可能性，但Gao仍表示，這些發現與其他的研究結果共同說明了，食用莓類對健康有潛在益處。

這份報告建議人們在日常飲食中補充完美的莓類組合以強化健康，包括：巴西莓（Acai berry）、黑莓、藍莓、蔓越莓（小紅莓）、覆盆子、枸杞莓果、波森莓（boysenberries）、越橘莓（huckleberries）、桑椹及草莓。

Gao Xiang博士表示：「這是首次探討類黃酮與帕金森病罹患風險關聯性的人體試驗。我們的研究結果顯示，類黃酮（特別是花青素）可能具有神經保護（neuroprotective）的效果；若能透過其他大型流行病學和臨床研究加以證實，則類黃酮可謂是一種降低罹患帕金森病風險的自然、健康途徑。」

