



營養師的話

抗氧化防老化

營養師談護腦飲食

專訪／鄭金寶 臺大醫院營養部主任
文／趙瑜玲 編輯小組

經過大規模的追蹤研究顯示莓類對腦神經具有保護作用。其實就營養的觀點而言，莓類對人體的益處不僅僅作用於腦部，營養師表示：以均衡飲食為基礎，加上抗氧化物質的攝取，即能減緩身體的老化，當然較能避免腦部的退化。

根據美國神經醫學會2012年的研究報告顯示，多吃莓類可降低罹患巴金森的風險。這不禁令人好奇：莓類是否就是人們追尋的，能夠活化腦細胞、讓人頭好壯壯的「聰明果」呢？為此，我們請教了台大醫院營養部鄭金寶主任，她告訴我們：健康均衡的飲食，才是防老護腦的根本之道。

類黃酮素的保護作用

針對美國神經醫學會這篇報告，鄭主任表示：類黃酮素對神經細胞具有保護的作用，能保護神經細胞不易老化，且有助於神經細胞間訊息的傳遞。而在這次的研究中，莓類之所以能夠降低發生巴金森病的風險，主要

在於其富含花青素。花青素是類黃酮素的一種亞類，在多達一、兩千種類黃酮素中，花青素一向被認為具有抗氧化、抗自由基等對人體有益的保健功效。這次的大規模研究，具體提出量化的數據加以證明，十分值得作為飲食保健的參考。

富含類黃酮的食物

除了莓類之外，富含類黃酮素的食物包括：蘋果、葡萄、柑橘類、茶、紅酒等。其中，莓類所含的類黃酮素確實很高；各種茶類的含量相較之下，綠茶優於紅茶；紅酒因為是以葡萄釀造而成，也富含類黃酮素，但不能為了保健抗老而大量飲用，女性每天以150c.c.為上限，男性對酒精的耐受度高些，但也不要超過300c.c.。

這些食物所含的類黃酮素並非僅針對神經細胞發揮作用，而是對人體各種細胞都具有抗氧化的防護功效；神經細胞若不易老化，自然能遠離各種與腦部退化相關的疾病。此外，許多富含纖維質的食物也具有預防巴金森病的功效，如：蘋果、豆類、糙米、胚芽米等。

鄭主任也告訴我們，在國內，常見的莓類種類並不多，可以果汁替代。根據研究，每天飲用定量的藍莓純汁，具有改善認知的功效。而所謂「定量」，是依體重計算，每公斤體重飲用6~9c.c.，例如：體重50公斤的

人，每天飲用300~450c.c.。此外，常見於台灣鄉間的「桑椹」也是一種莓類，可以多多攝取，代替國內少見的其他莓類。

均衡飲食保健康又防老

至於，有沒有什麼食物是會傷害神經細胞的呢？鄭主任表示，傷害健康、加速老化的食物同時也會傷害神經細胞，讓人提早老化。她提醒我們，在追求各種保健良方之際，別忘了保健的根本之道—均衡飲食、遠離有害食物、充足睡眠、多運動。均衡飲食即依照國民健康局的建議，特別應注意每天蔬果攝取量至少五份，能吃到七份、九份更好；細嚼慢嚥避免過度飽食；拒絕油炸、醃漬類及鈉含量太高的食物；保健牙齒，讓牙齒發揮完整功能以避免腸胃負擔等。此外，維持適當的體重，站在預防醫學的觀點，是避免疾病上身的重要關鍵。有了健康的身體為基礎，在加上類黃酮素等抗氧化物質的攝取，便能減緩身體的老化現象，退化性疾病自然就不容易發生。



在台灣常見的生鮮莓類以草莓和桑椹為主。