

# 高纖・軟質・均衡

## 讓巴友食在安心的飲食訣竅

參考資料：Does a Pepper a Day Keep Parkinson's Away? by Dr. Mercola

文／林家鵬

因吞嚥障礙或便秘導致食慾不振，是巴友常見的困擾；高蛋白食物可能影響左多巴藥物的效果，讓用藥治療與營養補充似乎陷於兩難……。這些讓病友及照護者「食」在不安的問題，可以透過食材選擇、調理技巧，以及攝取時間之調配，獲得解決。

巴金森病友日常起居的照護重點，除了改善外顯的運動障礙症狀之外，飲食配膳也十分重要。由於蛋白質的攝取會影響左多巴的用藥效果，又或者部分病友會因為肌肉僵硬導致吞嚥困難，進而影響食慾，使身體無法攝取到足夠的能量。這些問題都需要透過膳食營養調配加以因應和改善。因此，如何讓巴友吃得正確又健康，是病友和家屬不可不知的照護技巧。

### 配合用藥的飲食調控

目前臨床治療上已經確知，無論動物性或植物性蛋白質，都會在血液中和左多巴藥物產生競爭效應；亦即任何含有蛋白質的食物，都會干擾左多巴藥效的發揮。然而，蛋白質是人體不可或缺的重要營養素，巴病患者不能因用藥而拒絕攝取蛋白質。解決之道，便是調控蛋白質的攝取份量和時間。

對此，一般給予巴友的飲食建議，傾向在白天較需要外出或活動時，早、午餐減少蛋白質攝取，避免影響藥物的作用；而晝間攝取不足的蛋白質，則可以在晚餐時段補充。這樣的飲食方式雖然可能導致夜間睡眠時，較容易感到肢體僵硬，但相對來說，對日間作息影響較

小，又能充分攝取應有的營養，仍不失為可行的方法。

其他營養素如醣類、脂肪，以及維生素B1、B2、B3等，是幫助人體產生能量的重要養分，對於因食慾不振而缺乏元氣的巴友頗有助益，應均衡攝取。適當補充維生素C和E也可以幫助抑制體內的環境自由基，達到一定程度的神經保護效果。需要注意的是，維生素B6也會影響左多巴的藥效，應和蛋白質一樣，透過時間的調配，酌量攝取。

### 膳食調理的注意事項

巴友的飲食不僅和生活作息、用藥習慣息息相關，在食物的選擇與調理上也會隨著各人的病況不同而有各需注意的要點。但整體而言，高纖、軟質是巴友膳食調理的共通原則。

巴金森病友由於身體的自主能力和活動力受到限制，往往衍生出其他生活上的不便，像是咀嚼、吞嚥困難、腸道蠕動減少、便秘等。針對這些問題，把食物烹煮得軟爛一些，或者適度勾芡讓食物軟滑，可幫助吞嚥困難的病友容易進食。在菜單中搭配高纖食材，如大量的蔬菜、水果、豆類、穀麥雜糧等，則可幫助改善腸道蠕動與便秘的狀況。然而必須注意的是，

巴友可能會因為咀嚼動作不完全，導致食物碎塊誤入氣管，故應盡量避免食用生菜、堅果、玉米、豌豆等太硬或容易產生鬆散顆粒的食物。

此外，在正餐之餘搭配營養多元的點心，或是採取少量多餐的方式進食，可以增進食慾，並充分補足所需之營養素；充足的飲水也能幫助腸胃消化，改善便秘。

### 保護神經的營養素

由於巴金森病是因腦部神經退化所引起的疾病，如果可以從飲食著手，盡量攝取能夠保護神經的營養素，或許對巴友病況的控制有一定的幫助。

在我們平日的飲食中，不乏具有神經保護作用的食物，像是常見的蘋果、葡萄、莓類、柑橘類、綠茶等，都含有抗氧化物質「類黃酮素」，它不僅對神經細胞有保護作用，對其他組織細胞也都有抗氧化的效果。而在一般蔬

菜、水果中普遍存在的葉酸、多酚類、花青素等營養素，對預防腦部退化也有很大的幫助。

過去曾有研究指出，減少紅肉、乳製品和酒精攝取，而以蔬菜、新鮮水果、魚肉、橄欖油為主的地中海式飲食，對於心血管疾病、癌症，以及神經退化性疾病（如：阿茲海默症與巴金森病）都有不錯的預防功效。

近期也有新的研究報告發現，辣椒、胡椒和茄科蔬果中所含的膳食尼古丁，有助於降低罹患巴病的風險。但這並不表示抽菸會對病友產生實際助益，更遑論做為一般人預防巴金森的方法。

總體而言，巴友的飲食照護和一般人類似，都是以多樣且均衡為基本原則。惟巴友因為用藥的關係以及咀嚼、吞嚥上的不便，在營養攝取和食材與料理上，須多費點心思，才能幫助巴友在用餐進食的時候沒有後顧之憂。



蘋果、葡萄、莓類、柑橘類等水果富含類黃酮素，有助於保護神經。



茄科蔬果中所含的膳食尼古丁，可能有助於降低罹患巴金森風險。



高纖的地中海型膳食可幫助預防神經退化性疾病。



蛋白質可能影響左多巴藥物的吸收，服藥時間應與攝取蛋白質的時間錯開。