

阿茲海默失智症的食療科學證據

阿茲海默失智症為一逐漸腦部退化以致於喪失功能智能的疾病，包括喪失智力與生活能力。年紀愈大，愈易得病，這是現在人口結構逐漸老化的社會，必須面對的重要議題。長久以來，就有不少研究在探討飲食與失智症的相關性，包括食物種類與得病的相關性，及以飲食型態來預防或延緩疾病惡化。這些飲食的研究中，有不少建議攝取富含維生素 C、E 及 β 胡蘿蔔素等抗氧化食物來預防或改善失智症的惡化。另外維生素 B 群、葉酸、不飽和脂肪酸、魚類、酒類等，都曾被報導過可降低阿茲海默失智症的風險。不過上述這些研究的結論常常不一致。另外，台灣很流行的保健食品如「紅麴」及「銀杏」也被奉為預防失智症的聖品，還有現在非常熱門的「地中海飲食」，這些食物對阿茲海默失智症的預防及治療效果的科學證據仍須進一步探討。本篇研究擬以實證醫學的方法探討飲食對失智症的防治效果，進而希望為高齡族群提供飲食的建議。

以下分別就不同的飲食因素與阿茲海默失智症相關性加以探討：

1. 抗氧化飲食

阿茲海默失智症患者腦中的 β 類澱粉蛋白，會在腦中形成過氧化反應，進一步造成神經元的損傷，這些腦中的氧化反應是阿茲海默失智症的原因還是結果，並不是很清楚，不過已有不少研究在探討以食物中的抗氧化物質，來影響阿茲海默失智症的病程。常被研究的抗氧化物包括維生素 E、維生素 C 及胡蘿蔔素。有些研究發現阿茲海默失智症患者血中的這些抗氧化物質濃度偏低。食物中維生素 E 的來源很廣，包含蔬果、肉(牛羊豬)、魚與乳酪。維生素 C 的來源則多為蔬果及胡蘿蔔。 β 胡蘿蔔素來源則為青菜(特別是青花椰菜)、紅蘿蔔、水果(如:木瓜、蕃茄及葡萄柚...等)，觀察幾個較大型的前瞻性臨床研究，其營養的介入可分為攝取維生素及攝取富含這些維生素的飲食。

可以觀察到這些研究的結論並不一致。不過仍可以看出以下三點趨勢：(1).以富含維生素 E、C 的食物供給來減少失智症的發生，結果是有效的多於無效的研究。(2).富含維生素 E、C 食物對預防失智症的證據，比以維生素 E、C 藥物還多(食物優於藥物)。(3).在失智症防治上，維生素 E 的飲食比維生素 C 的證據還強。

2. 維生素 B 群及葉酸

維生素 B12 或葉酸缺乏會造成神經細胞的損傷及中樞神經病變，也會造成智力的退化，這也是失智症例行篩檢的抽血項目之一。最近十幾年來，講到 B 群與葉酸，就必須連結到被作過非常多研究的“同型半胱胺酸”。同型半胱胺酸是人體內胺基酸 methione 的中間代謝產物，它也被認為是血管病的危險因子。造成阿茲海默失智症的原因之一為與腦部血循環有關。有研究發現同型半胱胺酸是失智症的危險因子，而同型半胱胺酸的代謝過程中，食物中維生素須要 B12、B6 及葉酸作為輔酶，維生素 B12、B6 及葉酸缺乏，會造成血中同型半胱胺酸的濃度上升。B6 的來源為五穀類、水果及肉類；葉酸來源為綠色蔬菜、乳酪、肉類；而 B12 來源主要為動物性蛋白，如:牛奶、乳酪、蛋、魚類及肉類。

過去發表的臨床研究，可觀察到結論並不一致。不過這些臨床研究的對象大多不特定為阿茲海默失智症。筆者的研究團隊曾於 2003 年至 2005 年進行一個隨機雙盲臨床試驗，對象為輕、中度阿茲海默失智症且無維生素 B6、B12 及葉酸缺乏之情形，以 B12、B6 及葉酸治療半年後，治療組血中的同型半胱氨酸濃度確實比對照組還低，但智力及生活能力的改善在兩組間無顯著差異。所以目前國內外研究仍無確定證據可證實維生素 B 群可以改善阿茲海默失智症的病程。

3. 飲食中的脂肪與魚類的攝取

攝取過高的氫化及飽合脂肪與胰島素阻抗有關，而高胰島素濃度與造成阿茲海默失智症的風險有關。也有研究發現，高脂肪攝取引起的氧化反應，可能會造成心血管症與阿茲海默失智症。

4. 酒

酒精，其實是一種神經毒素，會造成腦部損傷及細胞粒腺體功能失調。臨床上可看到長期酒癮患者，有提早腦部萎縮的現象，和智力及神經的退化。不過也有實驗發現，適量的飲用紅酒會增加高密度脂蛋白濃度，減少血小板凝集及改善內皮細胞功能，進而改善血管病的預後，而紅酒是指葡萄酒(非米酒、威士忌或啤酒)，所含有的抗氧化物如類黃酮(flavonoid)，更可能與防治阿茲海默失智症的機轉有關。有不少前膽性的研究可發現，65 歲以上老人每日飲 3 小杯紅酒(每杯約 140C.C.)，可降低阿茲海默失智症的風險。飲酒降低失智症及血管病的風險，結論是相當一致。但研究也顯示喝過量(4 杯以上)反而會造成智力退化，且須小心以下的副作用，像是成癮、睡眠障礙、肝功能異常，急性及慢性酒精中毒，神經損傷以及老人本來步態就較不穩，酒後更易跌倒的問題。筆者建議平時如果有喝酒習慣的人，儘量紅酒為主且是減為少量，而沒有喝酒的人，還是不宜嘗試。

5. 地中海飲食

地中海飲食為最近較被重視的養生飲食型態。地中海飲食的型態為攝取含有高比率的各種蔬菜、穀物、植物油(特別是橄欖油)、魚、少量動物油脂和肉，臨床研究證實可降低心血管疾病的風險。而探討地中海飲食與失智症相關性的研究，以美國哥倫比亞大學醫學中心，神經科的 Dr. Scarmeas 近年所發表的研究最受矚目。這些研究發現地中海飲食可降低失智症的危險，降低輕度認知功能障礙的發生，及降低輕度認知功能障礙變成失智症的風險，也會降低失智症的死亡率。是值得推薦的飲食型態。

6. 其他

(1) 咖哩：

印度咖哩，這種食物香料一直被流傳有抗老化、防痴呆的妙用。咖哩的薑黃根中的薑黃素成份為一種抗氧化物，在動物實驗中發現，這種抗氧化物也會減少阿茲海默失智症基因轉殖鼠腦中氧化傷害及類澱粉病變，另外，也有幾個動物實驗，顯示薑黃素與抑制腦部不當免疫反應有關，但目前還沒有大型人體臨床試驗用於預防阿茲海默失智症的結果發表。

(2)銀杏：

銀杏葉可入藥，銀杏的果實又叫白果，可以作菜。自 90 年代初期在歐洲就有研究發表以銀杏葉的萃取物 EGb761，用於智力的改善，1997 年 Dr. Bars 在 JAMA 發表一篇為期一年的隨機雙盲試驗，此篇的結果證實可改善失智症患者智力。

此後 10 年陸續有非常多篇探討銀杏的效果，有不少研究結論是有效的，在台灣甚至也成為健保用藥，衛生署適應症為改善腦循環藥物，但也有一些雙盲試驗顯示對阿茲海默失智症效果，實驗組與對照組無明顯差別。在 2007 年的 Cochrane 系統性回顧研究經過整理比較多篇臨床試驗的結果後，甚至作出「無明顯證據可證實銀杏對阿茲海默失智症及智力退化有幫助」的結論。所以現在銀杏就如維生素一樣，當作保健食品，而療效證據不足。

(3)紅麴：

紅麴為一種真菌，蒸米後再接種此真菌來產生紅麴米，1980 年以前主要應用於釀酒，後來慢慢演變為保健食品，國人對此作過一些研究，在動物實驗上可改善血脂肪、肥胖，減少動脈硬化及腦部類澱粉蛋白沈積，不過這些研究都還是動物實驗，目前還沒有應用於人體的大型臨床試驗可證實吃紅麴食品可改善智力及防止失智症。

以上三種為國人較有興趣的防失智症食品，其實證據力都不足。另外還有一些零星的研究報告與失智症有關的保健食品，如維生素 D，但證據實在太少了，就不再加以說明

綜合以上的回顧性研究，對於防治阿茲海默失智症，整合出以下幾點建議：

- 1、可以地中海飲食型態為基礎。
- 2、不妨多攝取一點富含維生素 E 的飲食。
- 3、必須有適量的熱量來源。
- 4、魚類是不錯的蛋白質可適量加入。
- 5、必須減少飽合脂肪酸、反式脂肪的攝取。
- 6、如果本來就有飲酒習慣的人，建議改為紅酒且必須是少量，最多 2-3 小杯即可，如果沒有喝酒習慣的人，還是不要喝比較好，免得產生後遺症。
- 7、除非是全素者，不然不用特別購買維生素 B6、B12 及葉酸來補充，但還是可以拿來作為保健食品，因為適量攝取可降低同型半胱胺酸這個血管病的危險因子。另外，併有糖尿病、心血管疾病及骨質疏鬆等其他疾病之長者，飲食上各有不同的考量，必須個別遵照醫師及營養師的建議才行。

【文章摘錄自：台灣醫界】