

抗氧化 抗退化

另一個理論指出，游離基（free radicals）與形成腦退化症有關連，因為它會破壞人體細胞的完整性。這類不穩定的分子，會引致細胞老化及受破壞，故科學家相信可能是引致腦退化症的其中一個原因。

然而游離基充斥在我們的生活中，包括環境污染、香煙的毒物；而我們曬太陽，亦會令身體產生游離基。或許你會認為，減少接觸污染物或少曬太陽，便可遠離游離基，然而游離基是我們新陳代謝過程中的副產品，每一分鐘都產生，因此我們是無法完全避免的。

所以余思行教路，與其避開，不如對抗。「如何對抗？多進食含抗氧化元素的新鮮蔬果，與之避開，便可減少游離基出現。游離基水平下降，便有機會減低患腦退化症機會。」余說。

含豐富抗氧化食物：紅豆、綠豆、番茄、橙、奇異果、果仁、綠茶、薑、蒜、紅椒、草莓、西蘭花、白菜、椰菜花、南瓜、花生等。



英國註冊營養師
余思行

奧米加三防癡呆

近年研究發現，攝取足夠的奧米加三脂肪酸，或可減低形成腦退化症機會。

余思行說，研究指出人體內的高半胱氨酸（Homocysteine）如保持在高水平，與患上老人癡呆症有關連。

「高半胱氨酸是一種存在於血管的氨基酸，是人體消化系統將動物蛋白質轉化為能量時所產生的代謝物，可以引致血管堵塞。而進食奧米加三脂肪酸可以提升體內的好膽固醇水平，抗衡高半胱氨酸，故科學家相信，多進食含奧米加三脂肪酸的食物，同樣可以減低患上腦退化症機會。」余思行解釋。

含豐富奧米加三食物：深海魚如三文魚、吞拿魚、鯖魚、沙甸魚；植物性食物如核桃、亞麻籽、芝麻、葵花籽、南瓜籽等。



維他命三劍俠

維他命B6、B9（葉酸）及B12，可以分解高半胱氨酸，故亦有助減低患上腦退化症機會。「雖然目前未有確實證據證明兩種維他命有效，但其中一個研究的數據顯示多攝取葉酸（維他命B9），可減低患上腦退化症機會。」余思行說。

含豐富維他命B6食物：全麥五穀、香蕉、大豆、米糠、扁豆、葵花子、啤酒酵母、小麥胚芽等。

含豐富維他命B9食物：橘類生果、番茄、蜜瓜類、莓類、綠及紅燈籠椒、西蘭花。

含豐富維他命B12食物：豆腐、穀物、乳酪、奶類製品、魚類、海鮮、貝殼類、家禽類、蛋類、肉類、肝和腎。



飲食4招

另一位患者美國前總統列根。



患上腦退化症的光纖之父高錕。

當有天發覺自己忘記熄爐火，忘記鎖門，忘記說過的話，你可能患上腦退化症，前稱老人癡呆症。

這種偷走記憶的腦退化症，雖然目前未知確實形成原因，但科學家相信它與遺傳、環境及生活習慣等有關，並希望不久將來找出防治之法。其中一個可行方向是從飲食着手，今期營養師余思行就教大家飲食4招，遠離這位記憶神偷。

地中海飲食法

美國研究學者發現，某類飲食法可以減低患腦退化症機會，其中一種正是地中海飲食法。

「地中海飲食法，包括進食大量蔬菜及水果、豆類、果仁、魚類、橄欖油，少量奶類製品及少量肉類，整體含豐富抗氧化元素、纖維及單元不飽和脂肪酸，對預防各類病症都有幫助。而這個飲食方法，又正正包含上列可預防腦退化症的各種營養素。不過到底是否有營養素，仍需要更多大型研究才能證實。」余思行說。



總結：

「雖然目前對於如何有效減低患腦退化症機會，未有確實答案，但科學家認為保持健康生活，是防止患病的不二法門。除了上述飲食元素外，保持心境開朗、每周最少三次帶氧運動、正常社交活動，參與腦力訓練活動等，都對防止患上腦退化症有幫助。」余思行說。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森