



# 護腦or傷腦？ 吃對了，餐餐都健腦！

文／臨床營養科 營養師 吳莉雅

**Keep in MIND !**  
管理日常飲食，還你年輕大腦

「You are what you eat！」一語道盡現代社會中，人們進食不只為求溫飽，正確的食物選擇更是為自己的健康生活盡一份努力！隨著腦中風、失智、巴金森氏症人口逐年增長，以及長新冠病毒引起的腦霧，究竟要怎麼吃才能健腦防失智呢？

近代健康飲食概念結合地中海及得舒飲食特色，發展出「麥得飲食」（Mind diet, Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay）。延續地中海飲食建議攝取富含Omega-3的魚類、豐富單元不飽和脂肪酸的橄欖油及堅果，以及含有白藜蘆醇的紅酒；並且結合得舒飲食高份數蔬果類，加入深綠、彩虹蔬菜的概念，並強調類黃酮及花青素來源的莓果類攝取，豐富的植化素可清除體內自由基，以達抗發炎、抗氧化等效果。

而各式健康飲食型態究竟該遵照哪一項建議執行飲食控制呢？根據Martha等（2015）研究，對於高遵從度的病人而言，

其預防失智的效果為地中海>麥得>得舒飲食，而中等遵從度的病人則僅有麥得飲食有顯著效果，因此，大家可參考下一頁之健康飲食型態比較表，依據自身的自制力進行不同的選擇。

除了上述食材外，咖哩中的薑黃素（Curcumin）亦富含多酚類，在近年的研究中普遍認為具有抗氧化、抗發炎功效，以及保護神經退化降低失智症發生機率。研究顯示，常食用咖哩的健康老年人認知表現較佳，且在廣泛食用咖哩的印度人族群，罹患阿茲海默症的機率僅為歐美人的30%。

## 腸道是第二個大腦 微生物菌群掌管喜怒哀樂

就像電影《腦筋急轉彎》中，各角色坐鎮大腦中心指揮著主人公的情緒，人體腸道中的微生物菌群也通過腦腸軸線（Brain-Gut Axis）的調控，掌管著我們的喜怒哀樂，下面就帶大家認識幾項其代謝物對神經系統具有調節作用的腸道菌群。

## 健康飲食型態比較表

台灣飲食指南	得舒飲食	地中海飲食	麥得飲食
蔬菜類3-5份	蔬菜類4-6份	蔬菜類≥6份	綠色蔬菜≥6份 / 週 其他蔬菜≥1份
水果類2-4份	水果類4-6份 糖尿病人<2份	水果類3-6份	莓果類≥2份 / 週
全穀雜糧類6-16份 全穀類佔1/3	全穀類6-8份	全穀類3-6份	全穀類≥3份
油脂類3-7份	油脂類2-3份	橄欖油≥9份	橄欖油 / 苦茶油為主 奶油乳瑪琳<1湯匙 油炸及速食<1次 / 週
堅果種子類1份	堅果種子與豆類4份 / 週	堅果類1-2份	堅果類≥5份 / 週
乳品類1.5-2份	乳製品 (低/脫脂) 2-3份	發酵乳品 (低脂) 2份	起司<1份 / 週
豆魚蛋肉類3-8份	瘦肉、魚、禽肉<6份	紅肉<2份 / 週 白肉2份 / 週 蛋2-4份 / 週 魚貝類≥2份 / 週 豆類≥2份 / 週	紅肉加工品<4餐 / 週 魚類海鮮≥1餐 / 週 白肉≥2餐 / 週 豆類≥3餐 / 週
	鈉<2400mg/d 甜食<5份 / 週	紅酒女性<1杯、男性<2杯 甜食<2份 / 週	紅酒1杯 (150cc) 甜食<5份 / 週

\*未註記每週單位者，為每日建議攝取份數。





# PEPES AYAM



1. 取辛香料(薑黃5克、南薑3克、蒜頭5顆、石栗6顆)加入少許鹽及薑黃粉後，將以上食材進行研磨
2. 以薑黃調料醃漬雞肉
3. 加入牛番茄切塊及洋蔥絲，最後放入九層塔及月桂葉
4. 將食材放入鋁箔紙將其完全包覆後，用電鍋蒸20分，即可上桌！
5. 亦可嘗試替換為鮭魚料理唷！



M  
E  
D  
I  
A  
N  
D  
A  
Y

南洋風薑黃紙包雞，在享受異國美食的同時護腦防失智。(圖吳莉雅提供)

在認識腸道菌群之前，先對益生菌補充做一個初步的了解，當人體攝取足量益生菌 (Probiotics)，可調節腸道菌叢生態平衡，

為人體帶來健康益處，日常飲食來源如天然發酵的優格、優酪乳、康普茶、泡菜、德國酸菜及味噌等，抑或是益生菌補充品。

而益生質（Prebiotics）通常為不易被人體消化吸收的部分，如膳食纖維、菊糖、果寡糖及抗性澱粉等，但其能為腸道內的益菌發酵利用，以滋養腸道益菌生長繁殖，普遍存在於黑麥、香蕉、洋蔥、大蒜、蘆筍等全穀、豆類及蔬果食物當中。

當益生菌及益生質補充足量時，不同的益生菌菌種及發酵方式，會產生不同的代謝產物稱之為後生元（Postbiotics），其透過調節人體的生理功能，達到改善及預防疾病的效果，如常見的乳酸桿菌屬Lactobacillus及雙歧桿菌屬Bifidobacterium的代謝產物為短鏈脂肪酸及GABA。短鏈脂肪酸可作為腸道細胞的能量來源，以維持腸道完整性及發揮免疫功能，同時促進神經傳遞物質的合成與分泌；GABA則可抑制焦慮、憂鬱等，有穩定情緒的效果。

此外，乳酸桿菌代謝產物還包括血清素（Serotonin）、乙醯膽鹼（Acetylcholine）、組織胺（Histamine）及多巴胺（Dopamine）等神經傳遞物質，其涉及中樞神經的運動、認知學習功能調控，過去研究發現在憂鬱症、焦慮症、巴金森氏症及阿茲海默症病人體內的腸道菌群，其乳酸桿菌屬濃度較正常人低，且併有腸胃不適等問題。

## 留意食品藥物交互作用 定期追蹤確保用藥安全

最後介紹幾項神經內科常見用藥，與特定食品併用可能導致藥物加乘作用，建議定期追蹤確保用藥安全。

- 1 紅麴與降血脂藥物（Statin）結構相似，葡萄柚及柚子則抑制Cytochrome P-450酵素代謝作用，併服可能增加藥物濃度，發生嚴重肌肉疼痛、橫紋肌溶解現象。
- 2 維生素K與抗凝血藥物－可化凝（Warfarin），可化凝為減少凝血因子被維生素K活化，來達到抗凝血效果，併用可能降低療效。🌐

### 食物與可化凝（Warfarin）可能之交互作用

「降低」抗凝血作用	「加強」抗凝血作用
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 維他命K（綠色蔬菜）</li> <li>• 高劑量維他命C</li> <li>• 輔酶Q10</li> <li>• 貴葉連翹（St. John's wort）</li> <li>• 諾麗果汁</li> <li>• 人參（可能增強或降低作用）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 辛香料：洋蔥、辣椒、大蒜、薑</li> <li>• 中藥：銀杏、當歸、丹參、紅花、番紅花、人參</li> <li>• 芒果、蔓越莓、石榴（汁）、鳳梨酵素、葡萄籽</li> <li>• 甲殼素、魚油（&gt; 2g/天）、維他命E（&gt; 400 IU/天）</li> <li>• 酒精（大量）</li> </ul>

### | 參考資料 |

1. Ligia J. Dominguez, Nicola Veronese, Laura Vernuccio, Giuseppina Catanese, Flora Inzerillo, Giuseppe Salemi, Mario Barbagallo (2021). Nutrition, Physical Activity, and Other Lifestyle Factors in the Prevention of Cognitive Decline and Dementia. *Nutrients*, 13, 4080.
2. Martha Clare Morris, Christy C. Tangney, Yamin Wang, Frank M. Sacks, David A Bennett, Neelum T. Aggarwal (2015). MIND Diet Associated with Reduced Incidence of Alzheimer's Disease. *Alzheimers Dement.*, 11(9), 1007-1014.
3. Rashad Alkasir, Jing Li, Xudong Li, Miao Jin, Baoli Zhu (2017). Human gut microbiota: the links with dementia development. *Protein Cell*, 8 (2), 90-102.
4. 藥物仿單