

# 你的身体与 认知健康能 力



# 滋养你的 大脑

健康的饮食能  
减少患上认知  
退化和痴呆症  
的风险。

## 饮食习惯和脑部健康

多数人都意识到保持身体,社交和思维活跃与大脑健康有关联。但是知道饮食健康对于脑部健康也很重要的人却不多。

我们每天用餐都吃进不同的食物,个别的饮食成分是会交互影响的。因此科学家会更关注饮食的习惯,而不是单一的饮食因素。

我们知道有些单独的因素,例如饮食成分有益于减缓衰老,但也清楚最有效的做法就是搭配健康的饮食习惯。

## 饮食成分

有4种营养素在帮助人避免认知能力退化上扮演了很重要的角色,有时候甚至能改善认知能力,包括-

### B族维生素

特别是B6、B9和B12



### 脂肪酸

特别是欧米加-3和欧米加-6



### 植物营养素

特别是类胡萝卜素和多酚



### 酒精 (仍存争议)

必须限制在每天饮用1个标准单位使风险降到最低



不过没有哪种单一食物或营养成分可以做到避免认知能力退化。所以最好的作法就是把好的营养成分包含在健康的饮食习惯中。

## 饮食习惯

好的饮食习惯能有益于维系认知的健康,所以要多吃水果、蔬菜和全谷物,少吃饱和脂肪、精致的糖和盐,例如DASH饮食法、MeDi饮食法和MIND饮食法。

### DASH 饮食法

预防和控制高血压饮食法



水果  
蔬菜  
低脂乳制品  
全谷类

### MeDi 饮食法

地中海饮食法



谷类食物  
橄榄油  
鱼和水果  
少吃乳制品和红肉

### MIND 饮食法

MeDi饮食法和DASH饮食法的综合  
(预防神经退行性疾病)



绿叶蔬菜  
莓果浆果  
豆类  
坚果和禽类

## 饮食与认知能力的保健

有健康的认知能力就是有健康的大脑，能够执行所有的脑部活动——我们的认知能力指的是记忆力、思考能力、计划能力、学习及使用语言的能力。

认知能力很健康就等于我们的大脑能保持思考“敏捷”。

### 食物有益思考

多数人都意识到保持身体、社交与和思维活跃与维持大脑健康也有关系。但是知道饮食健康对于大脑健康也很重要的人却不多。

### 营养成分对照饮食习惯

传统的研究，常把重点放在饮食中的营养素和认知能力健康之间的关系上。例如，研究单一维生素和认知能力效率之间的关联性，例如维生素A和维生素E。

现在科学家关注的则是饮食习惯对于认知能力的影响。这是因为营养素之间会彼此交互作用，几乎不可能把某个单一营养素当作引发认知能力不佳或认知能力退化的因素。

### 认识影响认知能力的营养素

营养成分中的B族维生素、脂肪酸和植物营养素——在帮助避免认知能力退化上扮演了很重要的角色，就连酒精多少也起了点作用，有时还能改善认知能力。

- **B族维生素：** B族维生素能帮助我们食物转成能量，让我们整天保持活力。食物中的维生素来源包括鱼、禽肉、肉类、蛋、乳制品和补充了维生素的谷物早餐。B族维生素有8种不同化学类型，其中B6、B9和B12与保护认知能力有关。
- **脂肪酸：** 脂肪酸对于细胞发展很重要，也能让血压稳定，免疫系统反应和肝脏功能都少不了它。观察性研究一致显示，食用过多的饱和脂肪和认知能力不佳有关联，但多吃欧米加-3（存在于鱼类中）和欧米加-6（存在于豆类和坚果中）与大脑容量以及更好的认知功能有关联，而且能减少患痴呆症的风险。
- **植物类营养素：** 植物类营养素有两个相关组别，一个是类胡萝卜素（身体用于合成维生素A，可以在橙色和深绿色叶的蔬菜中找到），另一个是多酚，可以在浆果、红酒、黑巧克力、茶、茄子和一些香料中找到，包括姜黄素和肉桂。植物类营养素具有抗氧化和抗炎特性。
- **酒精：** 酒精对脑细胞有毒，脑容量缩小和长期酗酒有关也会增加认知能力衰退和患上痴呆症的风险。要解释酒精影响的证据是件非常困难的事，因为人们决定喝不喝酒或者多喝还是少喝的原因太多。有些原因可能会改善认知功能，但有的却会让认知功能退化。所以，我们不会因此而建议大家开始培养饮酒习惯来改善脑部健康，但是如果您希望小酌的话，梅奥诊所（Mayo Clinic）的建议是，所有年龄段的女性和65岁以上的男性，每天的适中饮酒量是一个酒精单位，国立健康与医学研究理事会（NHMRC）的指南则建议，所有健康的男女性，每天的饮酒量不要超过两个标准饮酒单位，以降低因酒精引起而危及性命的疾病或伤害。

饮食习惯若以蔬果为主，少吃饱和脂肪、红肉、甜食也会对认知能力的健康有益。

- **DASH饮食法-干预高血压饮食法。** 观察性研究和干预性研究都提出遵守DASH饮食法对认知健康有益处。但是因为以DASH饮食法为基础的干预性研究数量有限，因此在推荐这个饮食法前，还要做更多的研究。
- **MeDi饮食法-地中海饮食法。** 这是做过最多研究的饮食习惯之一。这种饮食法就是多吃谷物、橄榄油、鱼、水果和蔬菜，少吃乳制品和红肉，包括适量饮用红酒。在观察性研究中，MiDi饮食法与减少得到老年痴呆症、轻度认知障碍（MCI）和认知衰退的风险是有关联的。在长达5年的随机试验中发现，添加橄榄油的地中海饮食改善了一群老年西班牙人的认知能力。
- **MIND饮食法-推迟神经元退化的地中海饮食法。** 这个饮食法混合了上述两种饮食法，它特别重视多吃浆果和绿叶蔬菜。这个饮食法的内容包括全谷物、蔬菜、豆类和坚果、禽肉，一周吃一次鱼，同时限制红肉、乳制品和甜点的食用量。有两个观察性研究指出，更严格得遵守MIND饮食法指南，可以减少得到老年痴呆症的风险，让认知表现更好。然而，还要做更多干预性试验才能确定。

### 参考文献

- Forbes SC, Holroyd-Leduc JM, Poulin MJ, Hogan DB. Effect of Nutrients, Dietary Supplements and Vitamins on Cognition: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Canadian Geriatrics Journal*. 2015;18(4):231-45.
- van de Rest O, Berendsen AA, Haveman-Nies A, de Groot LC. Dietary Patterns, Cognitive Decline, and Dementia: A Systematic Review. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*. 2015;6(2):154-68
- Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1015-22.
- Mayo Clinic. Guidelines for moderate alcohol use 2014. Available from: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>.
- ADI/BUPA. (2013, July). World Alzheimer Report 2014 Dementia and Risk Reduction An analysis of protective and modifiable factors. Retrieved from <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2014.pdf>