



## MIND 飲食法對腦部健康的潛在好處

對於甚麼飲食可以預防腦退化症，很多人認同「對心臟好，就是對腦部好」，因為心血管愈健康，患上阿氏海默症的機會就愈低<sup>1</sup>。現時的各種飲食文化中，地中海飲食因其能降低因心臟病引發的死亡率而較受注目<sup>2</sup>。近年，有學者進一步發展健腦飲食指引，推出新的飲食法「MIND」。MIND 全稱「以地中海飲食方式對抗高血壓以延緩腦部退化」，一方面通過維持心血管健康而減低患腦退化症的風險，另一方面納入其他健腦營養要素，將健康飲食的效能發揮到最大<sup>3</sup>。

MIND 飲食法融合地中海飲食和一種降血壓飲食方式，並加入最新的健腦飲食研究結果。除了地中海飲食一貫建議食用的橄欖油、堅果、全麥、魚、豆和葡萄酒之外，MIND 飲食法尤其著重綠葉蔬菜和雜莓<sup>4</sup>。研究人員將食物分類，按著每一項的進食分量和頻密程度製訂 0.5 或 1 分，得出的總分代表一個人的飲食習慣有多接近 MIND。他們在研究中一共調查了 923 名長者，並將分數劃分成三組，高食用組平均為 9.5 分，中食用組平均為 7.5 分，低食用組平均為 5.6 分。經過為期約四年半的觀察，研究人員表示，相對低食用組，高食用組患上阿氏海默症的比率少 53%，而中食用組則少 35%。下表綜合了 MIND 飲食法的計分方式。

|          | 食物種類    | 例子              | 食用量和頻密程度       |        |
|----------|---------|-----------------|----------------|--------|
|          |         |                 | 0.5 分          | 1 分    |
| 對腦部有益的食物 | 綠葉蔬菜    | 羽衣甘藍，西洋芥蘭，菠菜，生菜 | 每週>2 至<6 份     | 每週≥6 份 |
|          | 其他蔬菜    | 茄子，甘荀，彩椒，蕃茄，西蘭花 | 每週 5 to <7 份   | 每日≥1 份 |
|          | 雜莓      | 藍莓，士多啤梨         | 每週 1 份         | 每週≥2 份 |
|          | 堅果      | 核桃，杏仁           | 每月 1 份至每週 <5 份 | 每週≥5 份 |
|          | 全穀食物    | 藜麥，紅米，全麥麵包      | 每日 1 至 2 份     | 每日≥3 份 |
|          | 魚（非煎炸）  | 吞拿魚三文治，鯖魚，三文魚   | 每月 1 至 3 餐     | 每週≥1 餐 |
|          | 豆       | 黃豆，扁豆           | 每週 1 至 3 餐     | 每週>3 餐 |
|          | 家禽（非煎炸） | 雞，火雞            | 每週 1 餐         | 每週≥2 餐 |
|          | 葡萄酒     | -               | 每月 1 杯至每週 6 杯  | 每日 1 杯 |
|          | 橄欖油     | -               | 不適用            | 主要食油   |



|        | 食物種類     | 例子              | 食用量和頻密程度    |          |
|--------|----------|-----------------|-------------|----------|
|        |          |                 | 0.5 分       | 1 分      |
| 不健康的食物 | 牛油和人造牛油  | -               | 每日 1 至 2 茶匙 | 每日 <1 茶匙 |
|        | 芝士       | -               | 每週 1 至 6 份  | 每週 <1 份  |
|        | 紅肉和肉製品   | 漢堡包, 牛扒, 豬肉, 香腸 | 每週 4 至 6 餐  | 每週 <4 餐  |
|        | 快餐/ 煎炸食品 | 薯條, 炸雞塊         | 每週 1 至 3 次  | 每週 <1 次  |
|        | 糕點和甜食    | 曲奇餅, 糖果, 雪糕, 蛋糕 | 每週 5 至 6 份  | 每週 <5 份  |
|        |          |                 | 總分          | 15       |

Morris, Tangney, Wang, Sacks, Bennett, Aggarwal <sup>5</sup>

一項長期觀察研究發現，進食愈多綠葉蔬菜，像是生菜、菠菜、羽衣甘藍、西洋芥蘭和其他青菜，認知能力退化的風險就愈低。「芝加哥健康與老年研究」以六年時間觀察 3,718 名 65 歲及以上人士、記錄他們的飲食習慣及認知能力，了解進食不同分量的蔬果和認知能力的關聯。研究人員發現，與認知退化成顯著反比的是進食大量綠葉蔬菜，其次是進食黃色蔬菜（例如意大利青瓜和茄子）以及西蘭花。由於維他命 E 可以減低認知退化的風險，而綠色蔬菜蘊含豐富維他命 E，進食充足份量或可延緩認知退化 <sup>6</sup>。

黃酮類花青素常見於雜莓中，有研究指這種營養成分對學習和記憶相關的腦部區域有益 <sup>7</sup>。麻省的「護士健康研究」調查黃酮類攝取量如何影響認知退化的速度，記錄 16,010 名 70 歲及以上女性的飲食習慣，並指出進食大量雜莓（例如藍莓和士多啤梨）的人認知能力退化速度較慢，延緩效果最高達到兩年半 <sup>8</sup>。

比起地中海飲食，MIND 飲食法強調進食特定類別的蔬果，對食用分量亦有明確指引，令大眾更容易掌握此健康飲食法。MIND 的設計人員建議每週食用最少六份綠色蔬菜和不少於兩份雜莓，與此同時，要達致健康功效，必須全面跟隨整套飲食指引，包括均衡進食其他蔬菜、全穀食物、魚、家禽、堅果和豆。此外，對於明顯有違地中海烹調理念和健康飲食概念的快餐，研究員建議公眾務必減少進食 <sup>5</sup>。

## 參考文獻

1. Breitner JC, Galasko D. Encouraging trends toward reduced risk of Alzheimer disease. *Neurology: Clinical Practice*. 2015;5(3):190-192.
2. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *Bmj*. 2008;337:a1344.



3. Koch M, Jensen MK. Association of the MIND diet with cognition and risk of Alzheimer's disease. *Current opinion in lipidology*. 2016;27(3):303-304.
4. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1015-1022.
5. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1007-1014.
6. Morris M, Evans D, Tangney C, Bienias J, Wilson R. Associations of vegetable and fruit consumption with age-related cognitive change. *Neurology*. 2006;67(8):1370-1376.
7. Andres-Lacueva C, Shukitt-Hale B, Galli RL, Jauregui O, Lamuela-Raventos RM, Joseph JA. Anthocyanins in aged blueberry-fed rats are found centrally and may enhance memory. *Nutritional neuroscience*. 2005;8(2):111-120.
8. Devore EE, Kang JH, Breteler M, Grodstein F. Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline. *Annals of neurology*. 2012;72(1):135-143.