



食物與營養

神經系統之老化與營養



神經系統之老化與營養

林雅恩 / 賓諾預防醫學中心營養師

吳瑞美 / 臺大醫院神經部主治醫師

現今醫藥科技的進步及生活水準的提高，使得國人壽命延長，老年人口的比例也在全國的人口結構中有逐漸增加的趨勢，因此中老年的健康問題實是影響國內醫療及經濟、生活安定的重要因素。除了從老人病學(geriatrics)及老化現象學(gerontology)的生理觀點來研究神經系統老化現象之外，以老人營養問題的角度來探討也是十分重要且不容忽視的。

老年人的營養問題大多源起於因生理上官能性的逐漸退化，像是嗅覺、味覺退化影響食慾，或因本身



食物與營養

神經系統之老化與營養

罹患慢性病影響老年人對於營養素的攝取，而營養不良的狀況就伴隨而來。當營養不良愈發嚴重，也就更加速了老化現象。Dr. Pauling(二次諾貝爾化學獎得主)曾說過：「人體內的營養濃度不管多高，還是無法同時供應全身所有的細胞組織，因此飲食若是不均衡，便很容易使生理功能無法正常進行。」尤其是由 1000 億個神經細胞所組成的人腦，要掌控許多人體生理功能的正常進行，因此腦部要消耗掉一天攝取的 20% 能量及 25% 氧氣，若腦部的養分供應不充足，更易引起身心不適或與神經退化性疾病的發生有關。

以老年癡呆症為例，除了動脈硬化造成腦部血流減少或連續性的微小腦中風為可能造成老年癡呆症的潛在因素外，毒性物質堆積在腦部或缺乏維他命 B12、硼、砷、鋅等微量營養素也是可能罹患老年癡呆症的原因。也有相關研究顯示，常吃含鋁物質的人得到老年癡呆症的危險率會增加，因此要注意攝取鋁質的攝取量；也要注意盡量避免可能會釋放鋁質的物質，如氫氧化鋁(一種胃乳劑)、矽膠鋁鎂(一種止瀉劑)及小蘇打。除了攝取均衡適當的營養素之外，哪些食物或許可以預防老年退化性疾病呢？根據相關醫學研究的建議，不妨適量攝取下列食物：維他命 B12、維他命 E、維他命 C、鈹、鋅、鉀，中藥類中的銀杏、



食物與營養

神經系統之老化與營養

人蔘，健康食品中卵磷脂、大蒜精等。近來也有許多研究指向「抗氧化性食品」，這些研究認為皺紋、白內障、癌症、心臟病、老人失智症與大多數的退化性疾病：如巴金森氏症等，都與人體內過多的「自由基」有關係。若攝取含有維他命 C、維他命 E 的食物，就能夠利用其抗氧化特性清除自由基，達到美容養顏、聰明健腦、養生延年的功效。

然而對於已罹患慢性病的老年人而言，配合疾病來調整飲食方針才是主要的健康對策。每個人本身的營養狀況、患病程度、用藥及副作用皆不盡相同，因此必須諮詢營養師，為促進個人健康來做適當的營養計畫才是保健強身的最好方式。老年雖然處在人生之最後階段，但是也需要保持自我肯定與克服絕望的心理，良好的營養不僅供給老年人在生理上達到需求，也可使其在心理上獲得滿足。因此也必須從關懷銀髮族生活品質的角度，來斟酌是否必須以嚴格的營養治療介入長期以來個人對飲食的特殊喜好。過去的人類營養學研究，著重在於預防及治療疾病的營養不良方面，然而現今若要探討老人營養問題，則應從老人生理、心理及病理三方面共同研究，俾使老年人能享有更健康的人生。 7P

本文原載於：台大醫院醫事記第十期，2001 年 3 月