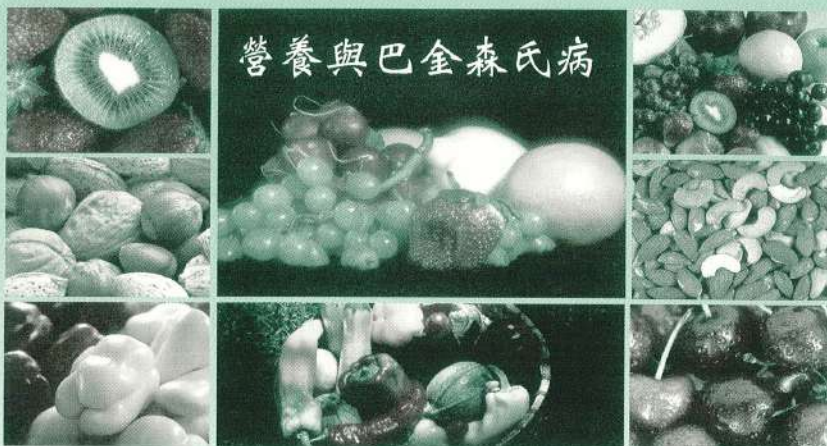




食物與營養

營養與巴金森氏病



在一百年前，人們對巴金森氏病知道得很少，也沒什麼治療的方法。在那時代，患者的症狀持續發展到無法行動，往往感染肺炎而去逝。即使到五十年前，藥物也只能控制少數症狀。

現在，感謝科技的進展，巴金森氏病的患者有了光明的前景。我們不只有較好的診斷儀器、藥物、手術、物理治療和語言治療，我們對巴金森氏病和營養的關係也有更進一步的瞭解，可以注意每天食物的營養來維護身體的健康，防止患者因為營養不良而住院。

例如，在 1960 年代左多巴藥剛出現時，它是治療巴金森氏病的突破，但是它有強烈的噁心副作用。然而，醫師很快就發現食物蛋白質、鐵劑添加物和高量的 B6 維生素會阻礙左多巴藥的吸收，使其無效。然



食物與營養

營養與巴金森氏病

後，在 1970 年代，左多巴藥和脫酸酵素混合使用，增加左多巴的吸收而減少了噁心的副作用。但是，左多巴還是會因為藥效消失而產生運動波動的現象。研究人員發現，如果患者減少蛋白質的攝取，只在晚餐才吃含蛋白質的食物，那麼在白天時，「來電」時間會較長，「斷電」會集中在晚間發生。吃高碳水化合物(醣或澱粉)的食物也有類似的效果。到了 1990 年代，COMT 抑制劑上市，它延長了左多巴的藥效，使患者不須嚴格在白天限制蛋白質攝取，可以讓進食增加一些樂趣。

我們還知道服用左多巴藥會產生血液中高胱胺酸(homocysteine)的現象，增加動脈硬化、冠狀心臟病、充血性心臟衰竭、中風、失智和阿茲海默症的機會。但是隨著這發現，我們也知道攝取含有維生素 B 的食物能夠維持胱胺酸的正常數值。

維生素 E 是有效的抗氧化物，研究人員希望補充維生素 E 能夠減緩巴金森氏病的進展；不過，在一大規模的實驗中，並未發現服用高量的維生素 E 營養劑會達到此效果。但是，這可不是結論。一項更新的研究指出，食物中的維生素 E 似乎能夠減少患巴金森氏病的機率；有一報告聲稱由食物吸收高量的維生素 E



食物與營養

營養與巴金森氏病

會減少得巴金森症機率 32%，多吃乾果則減少 43%。如果這結果能進一步證實，那麼食物中的維生素 E 就可能延緩巴金森氏病的惡化。這或許是食物和維生素 E 能夠共同產生保護作用，純維生素 E 製劑就無此效果。

乾果有極高的營養價值。乾果還含有高量的維生素 E 和具保護性的脂肪酸。

- 杏仁(almond)能夠降低 LDL(壞的)膽固醇。它還含有纖維、鈣、鎂和維生素 E。
- 一粒巴西乾果含有一天所需要的硒，這是一種可以和維生素 E 共同作用的抗氧化物。
- 核桃含有保護心臟的 omega-3 脂肪酸。
- 花生含有有益的脂肪酸、蛋白質和纖維，它的皮含有強力的抗氧化物。

莓子、櫻桃、菠菜、柑橘檸檬等都含有抗氧化物 - 維生素 A、C 和類黃鹼素(flavonoids)。攝取多種抗氧化物有什麼好處？

- 不同的抗氧化物可以在身體不同的器官內防禦自由基的侵襲。
- 已經有研究在探討藍莓是否對巴金森氏病患者產生類似阿茲海默症的失智有保護作用。



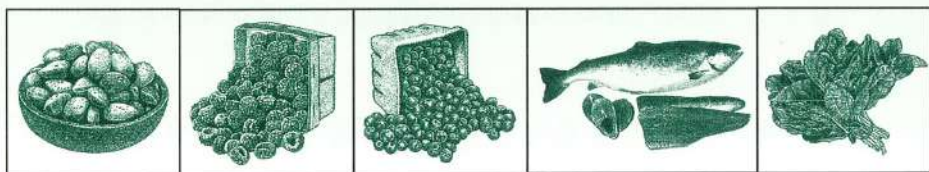
食物與營養

營養與巴金森氏病

- 櫻桃所含有的抗氧化物可能比維生素 E 更有效。
- 蔓越莓除了是有力的抗氧化物外，還能夠防止尿道感染。
- 菠菜除了含有高量的維生素 A 和 C 外，還可以清除血液中胱胺酸的維生素 B 葉酸。

豆類含有高纖維。它們除了幫助患者減少便秘的困擾外，還能夠防制大腸癌的發生。豆類還含有高量的葉酸及鎂。它的優性蛋白質並不會阻礙多巴胺的吸收。還有研究指出蠶豆含有大量的左多巴，有的患者覺得吃蠶豆比左多巴藥對控制症狀有更長的效果。

魚類對巴金森氏病患者常見的憂鬱症很有幫助。魚肉能夠保護神經系統防衛憂鬱症。魚肉還含有維生素 B₁₂，它可以和葉酸和維生素 B₆ 共同清除血液內的胱胺酸。此外，魚油能夠防禦心臟病與關節炎。



Q10(請參閱本刊上期「Q10 輔酵素對巴金森症的功效」一文)也可能延緩巴金森氏病的惡化。最近的一



食物與營養

營養與巴金森氏病

項小型實驗證實高劑量的 Q10 會減輕巴金森氏病的症狀，一項大規模的研究正在企圖複製這結果。

莓子和綠茶也正在被研究對巴金森氏病的防護效果。隨著醫學研究的進展，可能在未來幾年會發展出一套能夠防範巴金森氏病並延緩其惡化的食譜。 

參考資料：

1. Kathrynne Holden, "Nutrition and Parkinson's Disease: We've Come a Long, Long Way", Medronic, 2003, USA
2. Kathrynne Holden, "Parkinson's Disease: Nutrition Just For You", Medronic, 2003, USA

看到悲苦的人生，應感恩對方以身示
現，警惕我們要多造福。

證嚴法師

