



食物與營養

多吃綠葉蔬菜



「食用大量綠葉蔬菜的婦女會使因年齡而產生的認知力衰退延緩約兩年。」2005年5月份出版的美國神經學年鑑(Annals of Neurology)發表的研究論文如此報導。

這項結果是來自一項從1976年開始的「護士健康研究」。這研究以通訊的方式調查註冊護士的健康狀況和生活型態。參加的護士每年要填寫二次問卷，提供健康狀況的變化和主要的疾病。參加的護士1976年年齡在30到55歲之間，分佈美國十一州。對於心智能





食物與營養

多吃綠葉蔬菜

力的調查，研究對象為其中年滿 70 以上，沒有中風病史的女士；總共有 15,080 人回覆關於飲食的問卷，然後再以電話詢問測試心智狀況來評估。

從這些對象收集來長達 10-16 年的資料構成了這項研究的數據。研究人員發現認知能力降低最少的人通常是食用綠葉蔬菜和十字花科蔬菜最多的人，這些包括菠菜、花菜、綠花椰菜、芥藍和大頭菜等。其他的實驗也顯示食用多量的水果和蔬菜的人在認知能力測試有較好的結果。這在芝加哥一項包括 3,718 人的健康和年齡研究有類似的結論。

研究人員因此探討為什麼有些食物會影響到認知能力。他們認為是水果和蔬菜所含的抗氧化物能夠延緩失智的進展，因而減緩了認知能力的衰退。在動物實驗曾顯示抗氧化物會防止神經細胞的損壞及增進認知能力。給老鼠餵食菠菜、草莓或維他命 E 會有較好的神經細胞功能。果菜中的葉酸可能也是重要的因素，有關失智和精神功能的研究曾証實葉酸和認知能力有關。綠葉蔬菜、柑橘類水果及豆類都含有葉酸，不過，綠葉蔬菜的含量比水果豐富；所以，水果的進





食物與營養

多吃綠葉蔬菜

食量和認知能力的衰退並沒有明顯的關係。在研究指出更精確的效用之前，最好還是多吃綠葉蔬菜以保存我們的智力。

此外，還有其他研究指出綠葉蔬菜所含的 indoles 氮化物具有抗癌的效用，尤其是胃癌和大腸癌。綠葉蔬菜的抗氧化物，例如胡蘿蔔素及維他命 C 能夠清除會幫助癌細胞成長的自由基。除此，綠葉蔬菜也是食物纖維的最好來源，而且還含有豐富的鈣和礦物質。

最近美國 Men's Health 雜誌對所有的綠葉蔬菜作一評比，綠花椰菜因為其綜合營養成份而獲得首選。一份(100 公克)含有 130 毫克的鈣、168 毫克的葉酸、101 毫克的維他命 C、5 公克的纖維和 457 毫克的鉀。讀者文摘也報導綠花椰菜是十字花科中最具抗癌化合物的蔬菜，長期食用將減少直腸癌、乳癌、子宮頸癌、肺癌、攝護腺癌、咽喉癌、食道癌和膀胱癌的發生機率。而英國倫敦國王學院的研究指出，綠花椰菜含有抑制乙醯膽鹼酵素的活性，長期食用可能有助於對抗巴金森氏病和阿茲海默症。





食物與營養

多吃綠葉蔬菜

本文參考：

1. “Eat your greens”, Parkinson’s Disease Update, Medical Publishing Company, Issue 147, 2005, USA
2. Men’s Health Magazine, Sept. 2005, USA
3. “Food that Harm, Food that Heal, an A-Z guide to safe and healthy eating”, Reader’s Digest, 1997, USA
4. 宏觀周報健康版，2005 年 10 月 5 日，台北

歡喜心是一帖良藥

慈濟靜思語

