



多吃柑橘類 護腦不失智

柑橘類多種成分具有神經保護功效

編譯／姜欣慧

無論東方的日本、西方的英美，研究人員均發現常吃柑橘類的人發生失智的機率比較低；而這些護腦良方，都是日常容易攝取的水果。

人類比過去長壽許多，因此高齡社會常見的疾病也越來越受關注，其中，又以失智症最令大家擔心。同樣的，隨著醫藥進步，巴金森病患者與病共存的歲月也越來越長；其認知功能障礙也有相對較長的時間發展。根據流行病學的研究顯示，大約 30% 的巴金森病患者在其病程中會發生失智症；因此，若能減少患者發生失智的機率，便有助於提升病患及家屬的生活品質。

川陳皮素有助於清除 β -類澱粉蛋白

根據一篇發表於 2017 年 4 月《英國營養學期刊》（British Journal of Nutrition）的研究，日本東北大學的研究人員以大崎市 13,373 位 65 歲以上的居民為研究對象，經過 5.7 年的追蹤後，發現每天吃柑橘類水果的人比起每周吃不到兩次的人，失智症發生率降低 23% 左右。這些長輩所吃的柑橘類水果都是常見的柳丁、橘子、檸檬、葡萄柚等。

研究專家表示，這種現象應該是柑橘類水果中的類黃酮 - 川陳皮素（Nobiletin）的作用所致。類黃酮（flavonoids）是一種具抗氧化與抗發炎作用的物質，普遍存在於綠茶、紅酒、咖哩、蕈菇、葡萄、草莓、櫻桃汁、藍莓汁和巧克力等食物中。其中的川陳皮素可能有助於去除堆積在腦部、造成阿茲海默症的元凶「 β -類澱粉蛋白」，因此具有神

經保護的效果。

此外，日本罹患阿茲海默症比率最低的沖繩縣，當地居民每天大約會吃 3 ~ 5 顆柑橘類水果，或許也能佐證柑橘類水果的抗失智功效。

柳丁汁與蔬菜可維護認知功能

另外一篇針對柑橘類與失智風險的研究也得到相近的結論。這篇由哈佛大學發表於 2018 年 11 月《神經內科》（Neurology）的研究報告指出，喝較多柳橙汁的男性比起不喝者，失智風險可能較低。

這項研究是針對平均年齡 51 歲、重視健康的 27,842 名美國健康男性為對象，進行為期約 20 餘年的問卷調查，旨在了解食物攝取和失智症之間的關聯。該項研究除了追蹤受試者的飲食習慣外，也針對思考能力、記憶力等「主觀認知功能（Subjective Cognitive Function, SCF）」，讓受試者自我評量，以「良好」、「普通」、「不良」三種主觀性認定進行回答。

長期的追蹤結果發現，蔬菜攝取較多的族群回答「不良」者比攝取較少的族群低了 34%；而較常飲用柳橙汁的人，比起 1 個月喝不到 1 杯的人，選擇回答「不良」者更低了 47%。

黃烷酮活化海馬迴的神經傳導

另一篇由英國雷丁大學於 2015 年 5 月發表於《歐洲營養學期刊》（European Journal of Nutrition）的研究指出，柳橙汁中含有黃酮類化合物「黃烷酮（flavanone）」，可能有助於活化腦中與學習、記憶有關的部位「海馬迴」的神經傳導，因此可能有改善記憶力的效果。雖然此類化合物改善認知功能的機制目前尚未確知，但研究人員推測，可能與促進腦部血流、保護神經元不受氧化、幫助神經元傳導效率等三種原因有關。



日本沖繩縣長輩每天吃 3 ~ 5 顆柑橘類，該地區罹患阿茲海默症的比率全日本最低。

參考資料 |

1. Zhang, S., Tomata, Y., Sugiyama, K., Sugawara, Y., & Tsuji, I. (2017). Citrus consumption and incident dementia in elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study. *British Journal of Nutrition*, 117(8), 1174-1180
2. Yuan C, Fondell E, Bhushan A, et al. Long-term intake of vegetables and

fruits and subjective cognitive function in US men. *Neurology*. 2018 Nov 21; Epub ahead of print.

3. Alharbi MH, Lamport DJ, Dodd GF, et al. Flavonoid-rich orange juice is associated with acute improvements in cognitive function in healthy middle-aged males. *Eur J Nutr*. 2015; Aug 18. [Epub ahead of print].