



文／陳孟伶 美國哥倫比亞大學醫學中心
神經部博士後研究員

吃魚喝茶防失智

吃對食物，活化大腦

對病齡較長或年齡較大的巴金森患者來說，「失智」往往是心中默默的憂慮，深怕自己何時會開始思考退化，甚至忘了親人。除了維持足夠的社交休閒，多與人互動鍛鍊腦力，也可透過飲食攝取各種護腦因子，有助於減少失智的發生。

行動遲緩、步態異常、關節僵硬和靜止型顫抖是巴金森病最典型的症狀，但其實記憶減退、思慮不清，甚至幻覺、憂鬱，也都有可能是巴金森病的一部分。據國內外研究指出，約有 20～50% 的巴金森病患合併認知功能障礙或失智症，年紀越大或越後期的患者罹患失智症的比例越高。因此，如何吃對食物，活化大腦，進而降低失智症風險，也是巴金森病友可以努力的保養方向。

2019 年，中研院與陽明大學、國衛院刊登在美國《Journal of the American Medical Directors Association》期刊的研究報告顯示，根據健保資料庫及 1999 至 2000 年「台灣營養健康狀況變遷」調查資料庫，對同一群年長者的飲食習慣進行長達 11 年的追蹤研究發現，每週攝取魚類、茶葉分別達 4 次以上的人，罹患失智症的風險明顯降低一半。

多吃魚就會變聰明？

小時候，長輩總是說「多吃魚會變聰明」，常被視為大人騙小孩吃魚的老梗；但現在科學證明了，多吃魚類真的可發揮「健腦」作用，甚至可預防失智。

上述研究人員在 2014 至 2016 年的資料庫裡，分析 1245 位 65 歲以上長者，結果發現，越常攝取新鮮水果、堅果、種子、全穀物、咖

啡、乳製品、魚和其他海鮮的人，罹患輕度認知障礙的機率相對較低；女性除了上述食物外，多攝取茶、雞蛋、大豆產品和蔬菜，也很有幫助。許多研究也都證實，吃魚更能降低罹患失智的風險，甚至預防失智症的發生。

悠閒喝茶就能健腦

老人家一邊喝茶聊天、一邊下棋，老當益壯的畫面，也符合了以下的研究發現。至於喝什麼茶才好呢？似乎紅茶、綠茶、烏龍茶都不錯。

新加坡國立大學、英國埃塞克斯大學（University of Essex）和劍橋大學（University of Cambridge）發表在美國《老化（Aging）》期刊的研究報告顯示，喝茶可以增強腦部認知功能。研究團隊利用神經心理學測試及核磁共振影像（MRI）研究生活習慣和腦部結構的關係。結果發現，每週喝4次或以上綠茶、紅茶或烏龍茶的人，大腦不同區域的組織連接比較好；在圖形設計測驗（block design）的認知能力也比不喝茶的人更好。

過猶不及，均衡最重要

至於茶跟魚為什麼會有這樣的護腦效果呢？中研院生物醫學研究所的動物實驗顯

示，身體處於發炎狀態時， β 類澱粉蛋白就容易沈積，導致腦神經元受損、智力退化。魚類富含的 omega-3 不飽和脂肪酸及彩色蔬果所含的植化素能抗發炎，綠茶中的兒茶素則能穿越血腦屏障，把抗氧化的因子帶入腦細胞。

雖然這兩項研究發現讓我們更加確定吃魚、喝茶對大腦有助益，但是，有益的食物型態並非單一選項，而是要搭配蔬菜水果、植物飲、海鮮類等組合，注意均衡適量。千萬別因為以上的研究，便瘋狂吃魚或喝太多茶，以免造成其他負面效果。

此外，魚和茶也有對人體不好的一面，例如深海魚體內容易累積重金屬污染物，而喝茶過量可能會因咖啡因過多，造成失眠或出現維生素 B1 缺乏症。因此，為了身體健康，各種食物都必須均衡攝取，以免過猶不及。

根據研究，無論紅茶、綠茶、烏龍茶，適量飲用者其腦部認知功能比不喝茶的人為佳。



參考資料

1. Chuang SY, Lo YL, Wu SY, Wang PN, Pan WH. 2019. Dietary Patterns and Foods Associated With Cognitive Function in Taiwanese Older Adults: The Cross-sectional and Longitudinal Studies. J Am Med Dir Assoc. 20(5):544-550.
2. Li J, Romero-Garcia R, Suckling J, Feng L. 2019. Habitual Tea Drinking Modulates Brain Efficiency: Evidence From Brain Connectivity Evaluation. Aging (Albany NY). 11(11):3876-3890.