



健康飲食小技巧，享受吃的樂趣

巴金森患者的飲食原則

巴金森患者的飲食其實沒有很大的禁忌，只要注意一些小細節，加上一點小技巧，就能跟家人一起享受美食，甚至帶著家人一起養成健康飲食的好習慣。

文／陳孟伶 美國哥倫比亞大學神經醫學中心博士後研究員

「蛋白質不能吃？維生素 B6 也不能吃？」提到巴金森病，許多病友腦海中浮現的念頭就是飲食要限制蛋白質及維生素 B6 ？其實，巴金森患者所需的營養成份和一般人並沒有不同，切記以「均衡飲食」為出發點，制定周全的飲食計畫，就能有效避免肌肉力量不足、吞嚥困難、體重下降及便秘。

症狀及副作用影響飲食

巴金森病的症狀會隨病情進展而變化，造成動作遲緩、肌肉僵硬、肌肉力量不足、唾液腺退化等，以致吞嚥動作不流暢，造成進食、服藥都很辛苦。更進一步，則會影響食慾，造成營養不良及體重下降，甚至吃東西、喝水會嗆咳、或誤吸造成吸入性肺炎。此外，因肌肉力量不足與用藥副作用，巴金森病患者常有便秘的情形。因此，在飲食的調配除了依據均衡飲食原則之外，食物的處理上亦須格外的用心。

病友飲食小技巧

1. 少量多餐，避免體重下降

巴金森病友常因為生、心理、疾病或服藥等種種因素，影響食慾，造成體重下降。建議改為少量多餐的餐食方式，每天由三餐增加為四到六餐，或是正餐間可備一些低蛋白高熱量的點心，像堅果等簡單的點心，就能



解決進食量不足的問題。

2. 飲食注意營養均衡

均衡攝取六大類食物：奶類、蔬菜類、五穀根莖澱粉類、蛋豆魚肉類、水果、油脂類。每類食物的營養成分都不同，唯有廣泛攝取各類食物，才能達到截長補短，獲得均衡營養的效果。

3. 吞嚥困難時，選擇軟質食物

在食物烹調上可以多採用清蒸、水煮、燉等方式，讓食物容易吞嚥。要選用口感鬆軟的食物，例如：瓜類、嫩葉、馬鈴薯等，或是各式各樣的粥品、五穀雜糧製成的軟質麵條、煮得軟香的八寶粥、炒蛋、豆腐及軟質水果（如木瓜、香蕉）。也可利用果汁機或調理機將適合的食材打成糊狀，以利於吞嚥及增加進食量。



蛋白質、維生素 B、膳食纖維

至於許多病友關心的蛋白質、維生素 B6 是否需限制？如何避免便秘？可依循以下原則：

1. 正確攝取蛋白質， 改善左旋多巴的吸收與藥效

增強肌肉力量最直接的就是蛋白質，巴金森病友常常因為擔心左旋多巴的吸收與藥效受到影響，而對蛋白質敬而遠之。但這樣反而是造成病友肌少症（肌肉流失）的原因。建議以「低蛋白」為原則，而非完全拒絕蛋白質。

簡單的原則就是每公斤體重每天攝取約 0.8 公克的蛋白質。蛋白質來源以植物性蛋白優先；攝取的時間也有技巧，為避免影響日間活動，在早餐與午餐時減少攝取蛋白質，晚餐則攝取足夠的蛋白質。

2. 維生素 B 有助於減緩動作與認知變差

維生素 B 是必不可少的基本微量營養素，

可作為其他維生素所必需的輔酶。幾項研究報告發現，血液中葉酸（維生素 B9）、維生素 B6 和維生素 B12 的濃度較低的巴金森病友，運動和認知能力較易快速變差。最直接且足量的攝取來源，就是蔬菜水果、橄欖油、魚類、堅果等。

3. 膳食纖維配合足量飲水預防便秘

巴金森患者常有便秘的情形，因此纖維素攝取更顯重要。膳食纖維到底應該吃多少？男女大不同，女性建議每日攝取量約 25 克，男性約 38 克。許多人以為只要有吃到蔬菜，就有足夠的纖維質，實際上並非所有蔬果的纖維質含量都是高的，除了每天吃足三蔬二果外，還要選對高纖食物、攝取未精緻的全穀雜糧類，像是五穀飯或燕麥才行。另外，膳食纖維的消化需要足量飲水，才能有效的避免便秘。

每日三蔬二果



未精緻的全穀雜糧



結語

其實巴金森病飲食並不是一種特殊飲食，而是健康飲食。只要能掌握上述飲食原則，也能跟一般人一樣快快樂樂享受吃的樂趣。甚至，在外食當道的現代，家人一起來關心

飲食內容，一起養成健康飲食的好習慣，也能幫助家人更健康喔！

| 延伸閱讀 |
歡迎參閱本刊第 26 期第 17 頁「巴友食療 首重觀念」

微量營養素的食物來源

維生素 A	地瓜、南瓜、紅蘿蔔、綠色葉菜、哈密瓜
維生素 B6	魚、菠菜、甜椒、馬鈴薯、青花菜、蘆筍、堅果、種子、全穀類
維生素 C	柑橘、番茄、馬鈴薯、草莓、菠菜、十字花科蔬菜、甜椒、莓果類
維生素 E	小麥胚芽、沙丁魚、堅果、種子、液體油脂
鉀	地瓜、馬鈴薯、煮熟的蔬菜、番茄、香蕉、瓜類、豌豆、扁豆
鎂	煮熟的蔬菜、堅果、種子、豆類、豌豆、扁豆、藜麥、糙米
葉酸	穀類、柳橙汁、菠菜、蘆筍、豆類、扁豆、種子

