

食物及營養補充品對巴金森病情之影響

日常飲食中的陷阱與彩蛋

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

良好均衡的營養是維持健康之道，對巴金森病友更是如此。但有些看似普通的食物，卻可能影響病情；有些則能減緩惡化。食物的容器、添加物甚至原料汙染，都可能危害巴友健康。



地中海飲食與奶製品

美國巴斯帝爾大學（Bastyr University）的一項研究或許可以為我們提供一些參考。該試驗邀請了 1,053 位巴金森患者進行飲食頻率問卷調查，以了解飲食和營養補充品對巴金森病程的影響。

根據這項研究顯示，適量攝取新鮮蔬菜、水果、堅果、魚、橄欖油、紅酒、少許的椰子油及香料，對延緩巴金森症惡化速度有明顯的助益。這些食物經常出現在地中海飲食。

而起司、優格及冰淇淋等奶製品則會提

高巴金森症惡化速度，其主要原因如下：

1. 奶製品可降低血液中尿酸的濃度。有研究顯示，尿酸過低會增加巴金森病發生及惡化的機會。
2. 奶製品攝取會增加胰島素阻抗（insulin resistance），而造成疾病的惡化。

代糖與罐頭食品

相對的，攝取過多的汽水（含糖或代糖，尤其是含代糖的汽水）、牛肉、炸物、罐頭蔬菜或水果、會加速巴金森症惡化。其中值得注意的是含代糖的汽水和罐頭食品。

代糖又稱阿斯巴甜（Aspartame），是一種非碳水化合物類的人造甜味劑。阿斯巴甜在體內會迅速代謝為天冬氨酸、苯丙氨酸和甲醇。研究顯示，高濃度的天冬氨酸、苯丙氨酸會干擾腦中的血清素和多巴胺，使神經過度興奮，導致星狀膠細胞和神經細胞退化。

罐頭食品也是需要注意的。有些罐頭會在內壁塗上一層含有雙酚 A 的環氧樹脂薄膜，以隔絕食物和鐵罐，具有防止鐵罐氧化生鏽的功能；有些罐頭則使用鋁罐，目前有許多研究顯示鋁及雙酚 A 會影響神經系統。

因此，建議病友減少這些食物及鐵鋁罐包裝之罐頭、含代糖的飲料及零嘴。

營養補充品

營養補充品也是另一個病友需要關注的項目。這項調查研究也發現：口服 GSH（穀胱甘肽）、CoQ10、魚油可能對延緩巴金森病的惡化有明顯的助益。

GSH 是由 3 種氨基酸胱胺酸、半胱胺酸及甘胺酸所組成的小分子蛋白質，為人體抗氧化酵素（穀胱甘肽過氧化酵素，Glutathione Peroxidase，簡稱 GPx）的重要成分，具有抗氧化之作用，可幫助人體細

胞對抗自由基，降低疾病的產生。

然而，另一項關於 CoQ10 的多中心雙盲臨床試驗研究指出，CoQ10 無法明顯改善巴友的運動功能。因此，對於口服 CoQ10 對巴金森病的影響，還需要更多臨床研究來支持。

魚油是從深海魚類脂肪層萃取出來的油脂，含有豐富的 Omega-3 多元不飽和脂肪酸，其中 DHA 與 EPA 是人體無法自行生成的營養素。一項針對巴金森病的隨機臨床研究發現，魚油可改善巴友的憂鬱症。可惜近年來海洋汙染嚴重，深海魚類也有重金屬汙染的風險，萃取的魚油也可能含有重金屬。因此，病友若要服用魚油，需慎選產品。

結語

無論食物多好，攝取過量都會對身體造成負擔，建議病友適當攝取；也可參考本刊第 26 期的「巴友食療，首重觀念」一文。

| 參考文獻 |

1. Mischley LK, Lau RC, Bennett RD. Role of Diet and Nutritional Supplements in Parkinson's Disease Progression. *Oxid Med Cell Longev.* 2017;2017:6405278.
2. Vieru E, Köksal A, Mutluay B, Dirican AC, Altunkaynak Y, Baybas S. The relation of serum uric acid levels with L-Dopa treatment and progression in patients with Parkinson's disease. *Neurol Sci.* 2016 May;37(5):743-7.
3. Rycerz K, Jaworska-Adamu JE. Effects of aspartame metabolites on astrocytes and neurons. *Folia Neuropathol.* 2013; 51(1):10-7.
4. Parkinson Study Group QE3 Investigators. *JAMA Neurol.* 2014 May; 71(5):543-52. A randomized clinical trial of high-dosage coenzyme Q10 in early Parkinson disease: no evidence of benefit.
5. Zhu ZG, Sun MX, Zhang WL, Wang WW, Jin YM, Xie CL. The efficacy and safety of coenzyme Q10 in Parkinson's disease: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Neurol Sci.* 2017 Feb; 38(2):215-224.
6. da Silva TM, Munhoz RP, Alvarez C, Naliwaiko K, Kiss A, Andreatini R, Ferraz AC. Depression in Parkinson's disease: a double-blind, randomized, placebo-controlled pilot study of omega-3 fatty-acid supplementation. *J Affect Disord.* 2008 Dec; 111(2-3):351-9.