



吃對了，才寬心！

吃好睡飽才能歲月靜好

文／姜欣慧

遇上了巴金森這個要相伴一生的朋友，該如何享受美食呢？
掌握要領吃對了，心情好、睡得飽，對病情也有幫助；
不慎踩雷吃錯食物或時間，則可能影響藥物效果，不得不慎。

罹患巴金森之後，生活裡難免有些事要配合調整，其中，日常飲食也是重要的環節之一。一方面，要照顧身體所需的營養，隨著病情變化補充需要的重點營養素；二方面，因為長期服藥，也須了解飲食與用藥之間的交互作用，掌握正確的進食時間與食物內容。

改善憂鬱的快樂五元素

美國國家衛生院（NIH）曾指出，巴金森病與憂鬱症息息相關，估計大約有半數的巴病患者會出現憂鬱症。值得注意的是，

這種現象並不全然因為患者的心理狀態所致，有相當比例的原因是因為巴金森病造成腦部神經傳導物質（如：多巴胺、血清素）含量改變而引起的。多巴胺、血清素這兩種荷爾蒙都與穩定情緒有關，一旦傳導不良，患者便容易感到憂鬱。

中山醫學大學附設醫院營養師陳盈汝建議一般民眾及病友都可試試「快樂飲食五元素」及高纖蔬食原則，對病友來說能對抗憂鬱，非病友則可降低罹患巴金森的風險。

以下五種元素便是對抗憂鬱症最好的天然快樂配方：

- **多元不飽和脂肪酸 (omega-3)**：可對抗憂鬱及焦慮，對於憂鬱症高風險族群具有預防效果。
- **褪黑激素**：有助於維持良好的睡眠品質，才能保持好心情。
- **色胺酸**：製造血清素的重要原料，為人體必需胺基酸；血清素有「快樂荷爾蒙」之稱。充足的色胺酸有助於改善睡眠品質及穩定情緒、避免焦躁。但色胺酸無法由人體自行合成，需由食物中攝取。
- **維生素 B 群**：維持神經系統的穩定運作，並參與人體的代謝與合成。充足的維生素 B 有助於安定情緒、消除焦慮及減少睡眠中斷的次數。
- **鈣、鎂、鉀**：都是有助於神經傳導的礦物質，具有放鬆及鎮定功效。

營養品補充過猶不及

若想以保健食品補充營養，要謹慎控制服用量，若是補充過多，可能反而傷害身體，或是干擾現有的用藥效果。

例如：維他命 B6 每日攝取若超過 50 mg，就可能干擾左多巴藥物的吸收；魚油若每日攝取超過 1000 mg，其 EPA 的抗凝血效果過強，萬一身體有傷，就容易造成嚴重出血；褪黑激素每日補充量在 2-3 mg 就足夠，而且不是每個人都可以服用褪黑激素，例如：18 歲以下不建議吃，因為這個族群服用褪黑激素的安全性及有效性尚未被充分驗證；年長者（特別是有失智症、阿茲海默症的患者）也不適合服用；肝、腎功能缺損的人也不建議服用。

陽光歡樂的地中海飲食

除了上述快樂五元素之外，也有不少醫師、營養師肯定攝取大量高纖蔬果的「地中海飲食」。

顧名思義，地中海飲食源自地中海沿岸居民的飲食習慣，特色是攝取大量的蔬果、堅果、種子、豆類、全穀類，搭配適量的魚類、海鮮、禽類、乳製品；紅肉與加工肉品雖然也吃，但份量不多；以香草調味

快樂飲食五元素

營養素	有益效果	來源食物
omega-3	保護神經元，對抗憂鬱及焦慮	魚油、鮭魚、深海魚類
褪黑激素	維持良好的睡眠品質	番茄、芝麻、南瓜子、雜糧、黃豆製品
色胺酸	製造血清素，改善睡眠、穩定情緒	香蕉、雞蛋、全穀類、堅果種子
維生素 B 群	穩定神經系統、安定情緒	肉類（特別是內臟）、海鮮、家禽、雞蛋、葉菜類、堅果種子
鈣	幫助神經傳導、放鬆及鎮定	小魚乾、豆製品、深綠色蔬菜
鎂、鉀		蔬果、堅果種子

（整理自中山醫學大學附設醫院營養師陳盈汝資料）

以減低鹽分攝取；碳水化合物的來源以澱粉為主，減少糖的攝取；植物油烹飪；以不飽和脂肪酸取代高飽和脂肪酸。這樣的飲食方式能攝取豐富維生素 C、維生素 E 和類胡蘿蔔素及各種植物多酚。

地中海飲食在各種飲食法中，算是被研究得相對透徹，風險性也比較低的一種，因此多數醫師、營養師對這種飲食法的安全性都相對肯定。再加上地中海飲食的限制比其他飲食法少，料理也堪稱美味，因此不需要犧牲口腹之慾，就可以吃得健康。

延緩巴金森發病的麥得飲食

美國洛許大學醫學中心（Rush University Medical Center）於 2015 年發表了一種新的飲食建議——「麥得飲食（MIND）」。這種飲食方式結合了兩種飲食方式：得舒飲食（DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension diet）及地中海飲食。麥得飲食強調天然、以植物性食物為主，特別提

倡莓果類和綠色葉菜類，並限制攝取動物性食物和含高飽和脂肪酸，也避免飲用含糖飲料。根據這篇研究，經過 5 年追蹤，採行麥得飲食的老年人，其認知功能退化速度較慢；而落實麥得飲食得分較高者與較低者相比，相同年齡者的認知功能更年輕了 7.5 歲。¹

在 2021 年發表於 Movement Disorders 的一篇研究中，英屬哥倫比亞大學（UBC）的研究人員針對地中海飲食、希臘式地中海飲食和麥得飲食進行研究，比較三種飲食對巴金森病的影響。這篇研究首次發現了證據指出，麥得飲食可顯著減緩女性巴金森病的發病時間長達 17 年，而遵守希臘式地中海飲食的男性，則可延緩 8 年。² 研究人員表示，男性及女性延緩發病時間的差異，可能是因為女性較能嚴守飲食紀律。儘管如此，麥得飲食不管對於男性還是女性，都具有延緩巴金森病發病的顯著效果。

麥得飲食（MIND）＝ 地中海飲食 ＋ DASH 飲食

地中海飲食法 Mediterranean diet

使用大量橄欖油、豆科植物、天然穀物、水果和蔬菜，適量海鮮並減少紅肉。

得舒飲食法 DASH diet

為了高血壓族群而設計的飲食法，高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、降低飽和脂肪酸的攝取；因為強調低脂、少鹽、少糖，也適合控制體重的族群。



延伸閱讀
更多飲食觀念
請參考本刊第 26 期
「巴友食療首重觀念」一文

類黃酮有助降低巴病風險

在一篇《神經學》（Neurology）期刊 2012 年發表的報告中，哈佛大學有一項超過十萬人、追蹤長達 20 年的研究，發現多吃富含類黃酮的蔬果，尤其是富含花青素的草莓、藍莓及蘋果等，能降低罹患巴金森病的風險 40%。³

另一篇同樣發表於 Neurology 的最新研究，追蹤逾 1,200 名患者超過 30 年發現：比較每天類黃酮攝取量最少與最高的兩組巴金森患者，攝取量高者存活率提高 70%。其中，攝取最多花青素或黃烷醇的患者生存率分別提高 66% 與 69%。換言之，多攝取漿果類、蘋果、茶、紅酒，有助於降低巴金森病患者的死亡率。⁴

食物與藥品的交互作用

巴金森患者因為長期服藥，了解食物對藥效的影響也很重要。以下是病友們較常遇到的，必須謹慎遵守的飲食禁忌：

一、同時攝取高蛋白食物會干擾左旋多巴藥物（美道普、心寧美等）的吸收，建議空腹（或餐前一小時）服藥。

二、高脂肪食物如肥肉、動物油脂和內臟、披薩、漢堡、炸薯條、鹹肉等也會影響藥物吸收，應盡量少吃；烹飪則以植物油為佳。

三、維生素 B6 會加速藥物代謝，患者服用營養補充劑時切忌過量；避免攝取太多 B6，以免藥物被過快代謝掉。

四、接受抗膽鹼藥物（安汀復等）治療的患者應盡量避免同時攝取富含擬膽鹼的食物（如：檳榔），以避免影響藥效。



地中海飲食重視天然穀物和高纖蔬果、適量海鮮、減少紅肉，以橄欖油、天然香草調味，是相對安全健康的飲食方式。

此外，也另有研究發現，罐頭蔬菜、牛肉、奶製品及氣泡飲料，疑似會加速巴金森病惡化，建議不要過量攝取。當然，藥物推陳出新，食品藥物間交互作用的研究也會有更新的發現。因此，多多諮詢醫師或營養師，讓他們根據你的病情、藥物，提供你最適當的建議，是最安全的。

參考資料

1. Morris M, Tangney C, Wang Y et al. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep; 11(9): 1007-1014.
2. Metcalfe-Roach A, Yu A, Golz E, et al. MIND and Mediterranean diets associated with later onset of Parkinson's Disease. *Mov Disord*. 2021;36(4):977-984. doi: 10.1002/mds.28464.
3. Gao, X, Cassidy, A, Schwarzschild, MA, et al. (2012) Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson disease. *Neurology* 78, 1138-1145.
4. Zhang X, Molsberry SA, Yeh TS, Cassidy A, Schwarzschild MA, Ascherio A, Gao X. Intake of Flavonoids and Flavonoid-Rich Foods and Mortality Risk Among Individuals With Parkinson Disease. *Neurology*.