

拒絕與失智共舞

生活健腦75招

葛原隆醫師整理

美國前總統雷根與英國前首相柴契爾夫人，
面臨阿茲海默症時，也只能眼睜睜的讓病魔，
將他們腦袋裡的記憶，無情地啃食。



优酷



- **除圖片外，大部份資料摘錄自「100 Simple things you can do to prevent Alzheimer's and age-related memory loss」**

by : Jean Carper,

Little Brown Sept. 2010.

(如需要每項目之實驗機構及詳細資料，請參考原著)

100

**SIMPLE THINGS
YOU CAN DO TO PREVENT
ALZHEIMER'S
AND AGE-RELATED MEMORY LOSS**



JEAN CARPER

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

阿茲海默症雖然目前還不能根治，但可以由其危險因子著手，以延後其發病年齡或使之不發病。

阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60歲以上老人約1%有阿茲海默症，之後每增5歲，罹病率就增加一倍，到了80歲，就有將近2成的人有阿茲海默症。

如果能將發病年齡延後5年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。

健腦飲食金榜

1. 每天吃富有抗氧化成份的蔬果

- 每天吃富有抗氧化成份的蔬果，如菠菜、花椰菜、地瓜及綠色蔬菜等等，可使記憶衰退減緩40%。蘋果原汁與治療失智症的藥愛憶欣膜衣錠 (Aricept) 的成分相同，
- 每天一個蘋果或兩杯蘋果汁（8盎司），實驗證實喝蘋果汁可增加記憶和學習速度。多喝各種不同的果汁，可降低76%得失智症的可能性。



2. 天天吃莓果 (BERRIES)

- 天天吃莓果 (Berries)可預防身體及腦細胞老化。莓果可活化腦細胞，實驗證實可增加記憶、平衡和運動技巧。



3. 巧克力可增加腦部血液循環

- 巧克力可增加腦部血液循環。每天兩杯可可，兩週後腦血液循環導增加10%。



4. 肉桂(CINNAMON)

- 肉桂(cinnamon)可增加胰島素的功效，活化腦細胞，降低三酸甘油脂及膽固醇。



5. 咖啡好處多

- 咖啡好處多，每天3-5杯，20年後失智率降低65%。



6. 多吃咖哩

- 多吃咖哩，印度人常吃咖哩，他們是世界失智率最低的民族。試驗也顯示咖哩有助維護記憶力。



7. 試試「得舒飲食法」

- 試試「得舒飲食法」，即抗高血壓飲食 (The DASH DIET - Dietary Approaches to Stop Hypertension)。如蔬菜、全穀、低油低鹽、以及堅果與豆類。抗高血壓飲食有助維護記憶力，提高記憶測驗分數。



8. 魚油是最好預防失智症的脂肪

- 脂肪量較多的魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚沙丁魚、鰵魚等肥魚可以活化記憶，因為魚油是最好預防失智症的脂肪。每星期吃二至三次以上，失智率下降20-40%。



9. 地中海飲食

- 地中海飲食，如蔬菜、橄欖油及少量紅酒，降低一半得失智症的機率。



10. 多吃堅果

- 多吃堅果（不去皮）如杏仁、核桃等富有抗氧化成份，可防治老年失智。



11. 多喝茶，記性好。

- UCLA研究顯示，每天三至六杯綠茶或紅茶，中風的可能性降低21%-42%，減少認知障礙38%。多喝茶可活化腦細胞。綠茶中有三到四倍的抗氧化劑，可抑制 beta-amyloid.



12. 常吃醋

- 常吃醋可降低血糖（緩和飯後血糖上升的速度）及食慾的控制，減弱導致記憶力衰退和失智的危險因子。建議：加醋或檸檬在沙拉、飲料裡。



這些食物要小心

13. 速食破壞身體及腦細胞

- 速食及垃圾食物含高量的 Omega-6 fat破壞身體及腦細胞，導致腦細胞發炎及死亡。



14. 注意食物的升糖指數

- 注意食物的升糖指數（糖份吸收快慢指數）。如糙米、全麥麵粉可預防腦細胞老化。糖尿病患者得失智症之機率比平常人高出61%。



15. 控制飲食熱量

要想記得多，就要吃得少。威斯康辛動物實驗證實：降低飲食熱量，可減緩大腦老化速度。



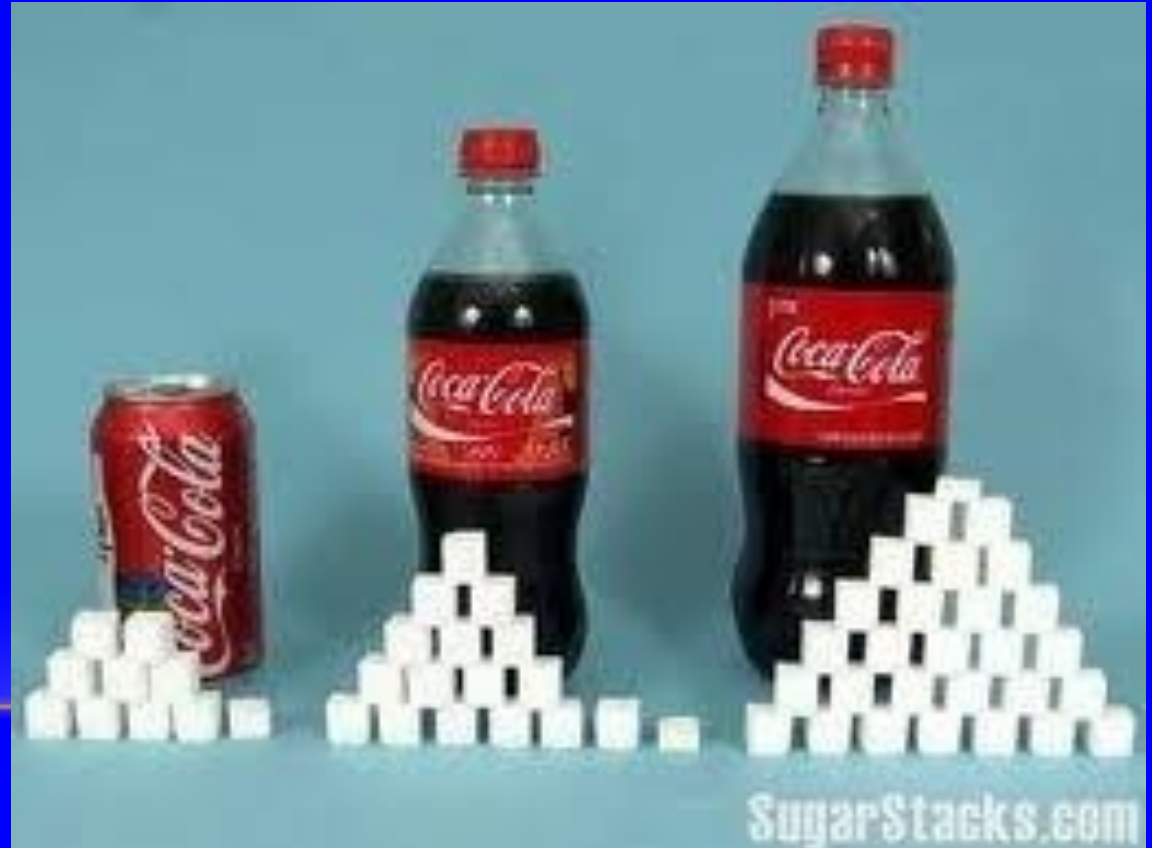
16. 認識肉食的危險

吃太多肉易得阿滋海默症。北歐七國15000人統計結論，肉食者增加20%老年失憶症的機率。建議：少吃牛羊豬肉及腌燻肉、火腿、培根、熱狗。家禽次之，魚肉一級棒。



17. 少餵大腦吃糖

動物實驗顯示，高血糖導致beta-amyloid 增加三倍。



18. 常喝少量酒對腦細胞有益

每天不超過十二盎士的啤酒，可使腦細胞暢旺(失智機率比滴酒不沾的人低37%)。但是短期間飲用大量酒精則會破壞腦細胞。

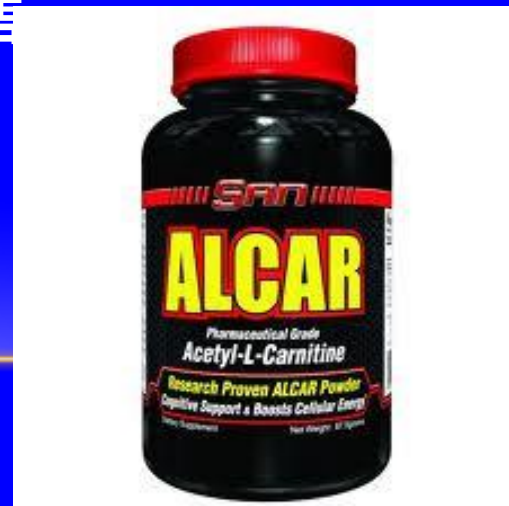


過猶不及
慎選營養補充劑

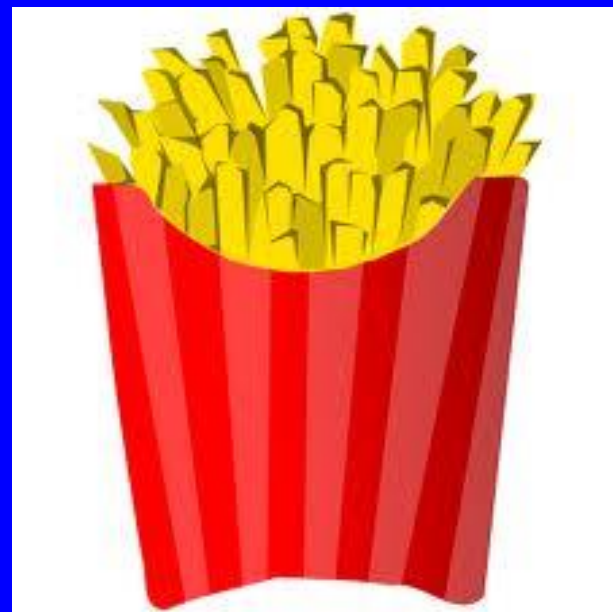
19. ALPHA LIPOIC ACID (200MG/DAY)及 ALCAR (ACETYL-L-CARNITINE (500MG/DAY),

每天吃200公克的硫辛酸(Alpha lipoic Acid) 及乙醯左旋肉鹼500公克(Acetyl-l-carnitine),可使老化的大腦恢復活力。

UC Berkeley 及 Oregon State U證實，使老鼠的腦年齡年輕一半。健康食品商店有售



20. 壞脂肪 (LDL)破壞腦細胞



LDL加速（四倍）記憶力衰退及失智的發生。
建議：不吃飽和脂肪及反式脂肪

21. 攝取足量的維他命 B-12

缺乏維他命 B12，老年失憶症增加四倍。
四十歲以後每天應該吃500- 1000 mcg
Vitamin B12，既安全又無副作用。
多吃富有維他命B群的食物，如蛋、花生、腰果、杏仁、魚、蝦、菠菜、花菜，可增加記憶力。



22. 遠離破「銅」爛「鐵」

五十歲以後，過量的銅和鐵損傷記憶細胞。沒有醫師指示或貧血時，不服用鐵劑。不吃飽和及反式脂肪。自來水管如為銅管，用濾水器後始能飲用。捐血、喝茶，可降低血液中銅和鐵的濃度。



23. 避開的環境毒素

吸入、吃下肚及皮膚吸收的毒素，如空氣污染、汽車排氣、殺蟲劑、清潔劑、鋁、鉛、鐵、汞、塑化劑。同卵雙胞胎中，其中一人在殺蟲劑公司工作，過世前十六年罹患者阿滋海默症。另一雙胞胎壽命相同，但完全無失憶症狀



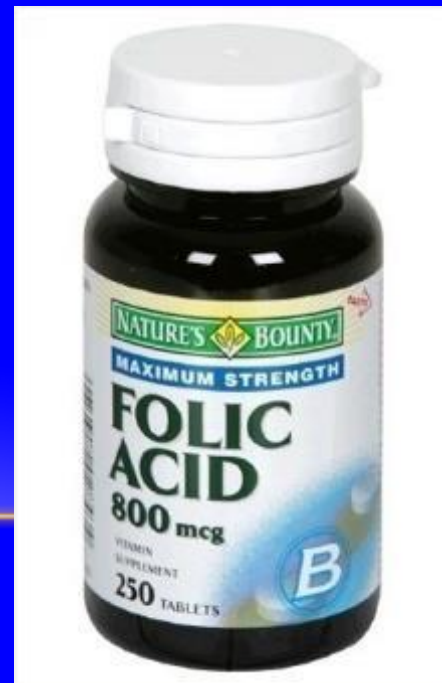
24. 了解雌激素(ESTROGEN) 的功 效

雌激素可預防腦細胞老化並有助於神經突
(Neuron) 的新生。更年期開始並連續服用雌激素
除非有其他因素不得服用。如更年期之後五年未
服用女性激素，則不得服用。



25. 讓葉酸倒轉時光

一項荷蘭實驗顯示：55-70歲，吃B群維他命800 mcg，三年後，吃者腦年齡年輕5.4年。建議：每天吃Folic acid，但不要超過800mcg。



26. 增加你的好膽固醇HDL

好膽固醇太低會使人記憶力減退。HDL大部分是基因（遺傳），但是，運動、少量紅酒、減肥、少吃反式脂肪(trans fat)可增加好膽固醇HDL。少糖、少鹽、低脂食物可增加HDL。少喝可樂。高單位Niacin (1000-2000 mg/day) 亦可增加HDL 20-30%，但需由醫師指示服用。



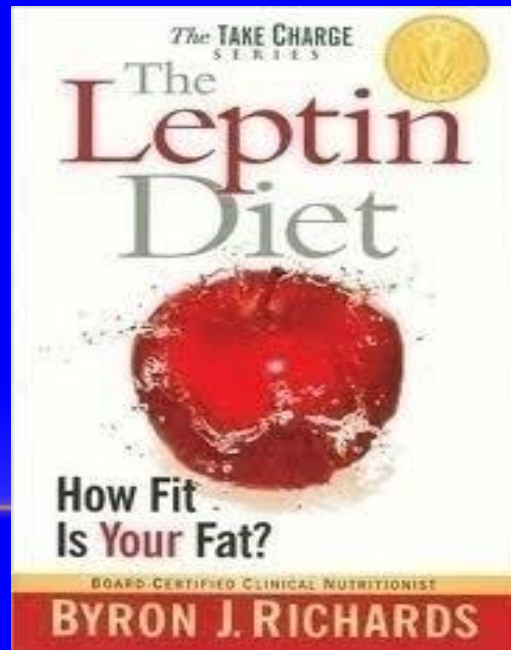
27. 保持正常的胰島素INSULIN

不正常或低胰島素危害腦細胞。如果體內細胞對胰島素不敏感或有抵抗性，將導致高血糖，引起腦內血管病變、中風、阿滋海默症。
建議：減輕體重，糖尿病飲食，有氧運動



28. 避免缺乏LEPTIN (瘦體素) 一種抑制食慾的賀爾蒙

血液中高纖瘦素的人得阿滋海默症的機率降低四倍。少糖，及少吃動物脂肪、反式脂肪，多吃果糖(fructose)、魚油, omega-3，可增加血液中的Leptin 濃度。



29. 服用綜合維他命可延緩老化

國家健康科學研究所指出服用綜合維他命可減緩老化及認知下降。不要忽視維他命 D。

(正常在30ng/ml以上，150ng/ml則過量)。

資料顯示缺乏維他命D，認知障礙增加42%。

嚴重缺乏維他命D者，增加394%(四倍)。

根據UCLA的資料，維他命D可幫助免疫系統去清除腦細胞的beta-amyloid。



30. 吃 NIACIN---VITAMIN B-3

UCI動物實驗證實 Niacin 增加短期及長期記憶。
高含Niacin的食物：Tuna、雞肉、火雞肉、鮭魚、swordfish、halibut、sardines、花生。銀善存含20 mg niacin。



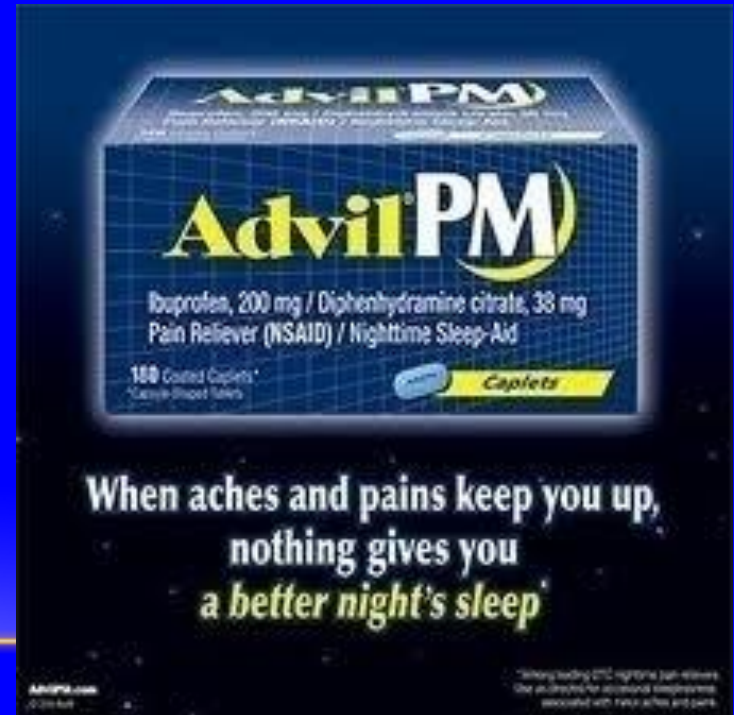
31. 「尼可丁」貼劑

如有輕微認知障礙(mild cognitive impairment)可試「尼可丁」貼劑，但切記不要吸煙。



32. 小心 NSAID 非類固醇抗炎藥物

統計上未證實可預防阿滋海默症，而且小心其併發症，如腸胃出血。



33. 注意一下STATINS (LIPITOR) 降血脂 LDL的藥物是否對預防老年失 憶症有益處？結論尚未清楚。



來自醫生的叮嚀

34. 老年人除非不得已， 盡量避免全身麻醉。



35. 下肢血液循環 是腦部血液循環的指標

國家衛生研究所指出，下肢循環指數低的人，八年內失智率高出57%。建議：多做有氧運動、控制膽固醇、血壓及糖尿病。



36. 不必完全迴避抗生素

必要服用抗生素時，需按照醫師指示，服用全療程。



37. 認識APOE4基因



每四個人中，有一人帶這基因。有這基因的人，得老年失憶症的機率大三至十倍。40%的阿滋海默患者，血液中ApoE4陽性。如果你的檢查是陽性，照這些方法去做，可減低得老年失憶症的機會。多吃folic acid、避免腦部受傷、不吃不飽和脂肪、多吃抗氧化劑，多運動，多參加社交活動及益智運動。

38. 單腳直立愈久， 罹患失憶症的機率愈少（低三倍）

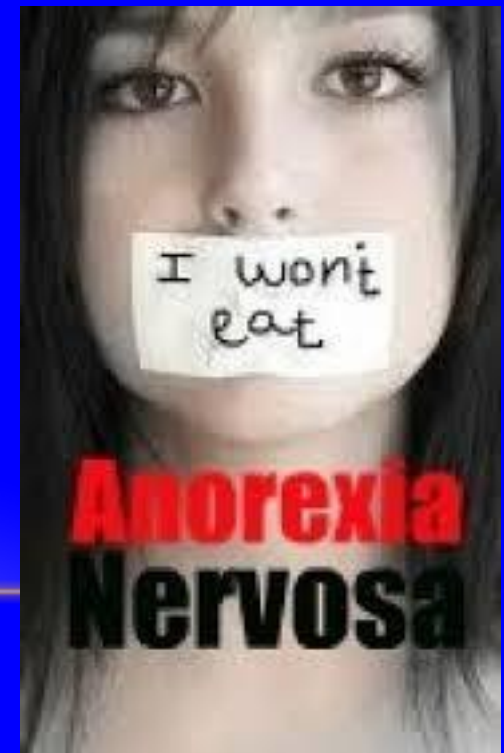
學習平衡運動（如太極拳）
，排隊時以單腳站立，兩腳互
換姿勢。



39. 避免令腦細胞萎縮的活動

如酗酒、超重、營養不良、失眠、熬夜。
多參加有氧運動、社交活動、學新東西

.....



40. 控制血壓在 120/80 以下
血壓超過 140 mmHg以上得失憶症機率較高
血壓控制正常，失智機率減半



41. 注意你是否對穀類食物過敏 (GLUTEN ALLERGY)

gluten allergy常有記憶力及認知減退有關聯。Gluten allergy的症狀：腹脹、瀉腹、肚子痛、體重減輕。抽血可檢驗gluten allergy。



42. 了解阿滋海默症的初期症狀

喪失視覺空間技巧(visuospatial skills)、情緒不穩定、嗅覺變得不靈敏等。如有上述症狀，會診神經內科醫師，必要時需做腦部掃描，以便及早診斷，及早治療。



43. 顧好你的眼睛

保持良好視力，可減少63%罹患失智的可能性。及早做眼科檢查及視力矯正



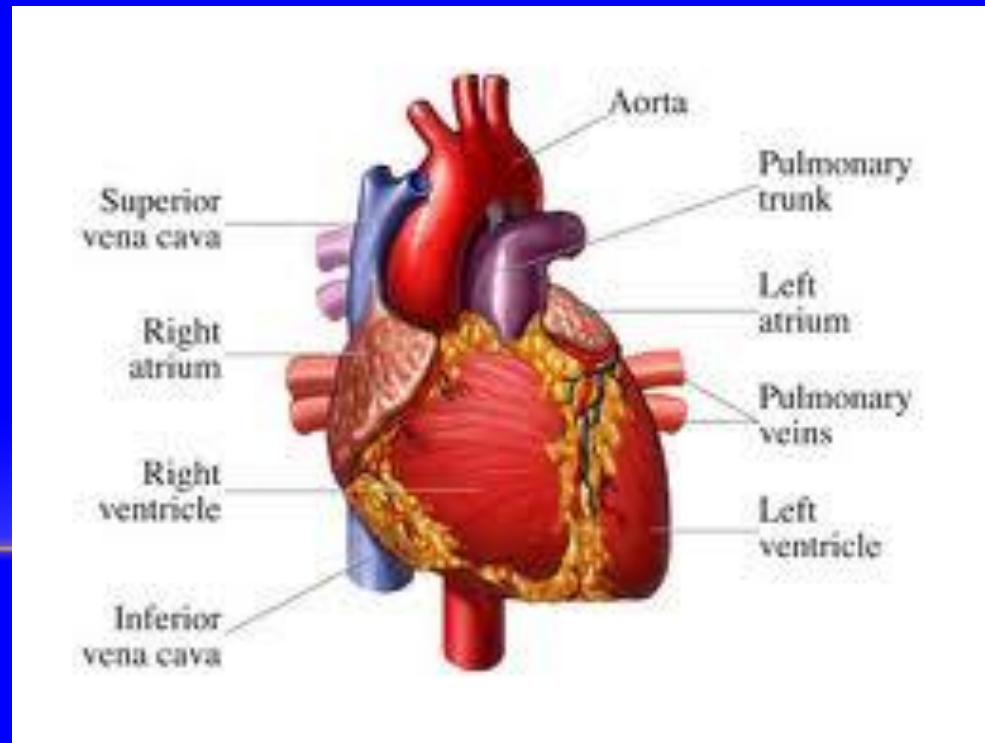
44. 預防頭部外傷

腦部外傷可導致愛滋海默症之早期發生。建議：乘車繫安全帶，運動時帶頭盔。



45. 善待你的心臟

危害心臟血管即是危害你的腦細胞。心房心律不整，中風及失智機率加倍，血管性失智機率提高三倍。每年檢驗膽固醇，HDL, LDL , Homocysteine, C-reactive protein



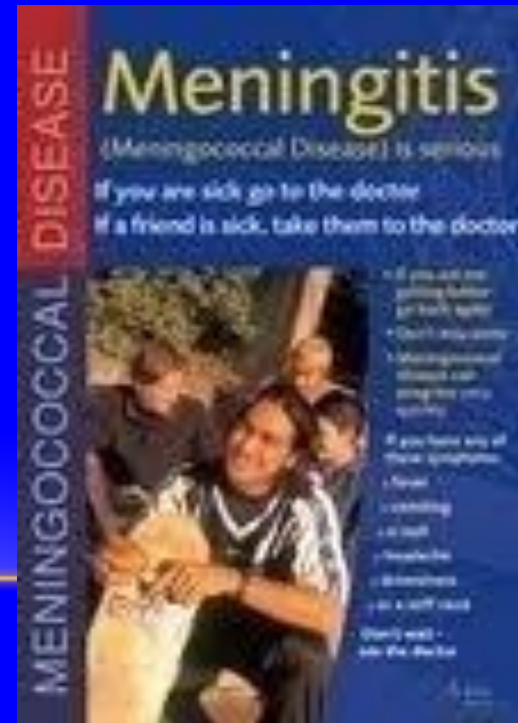
46. 保持正常的同半胱胺酸 (HOMOCYSTEINE)

這種毒素和心臟病有關，並可預估老年失憶、中風的可能性。每年抽血檢查即可。吃folic acid 800 mcg, B12 1000 mcg, B6 25 mg 可降低 homocysteine.



47. 避免細菌感染

細菌或病毒可觸發阿滋海默症。據加拿大統計，六十五歲以上每年打預防針者，老年失智之機率減少60%。細菌或病毒感染時，服用抗生素或抗病毒藥物對保護腦細胞有益



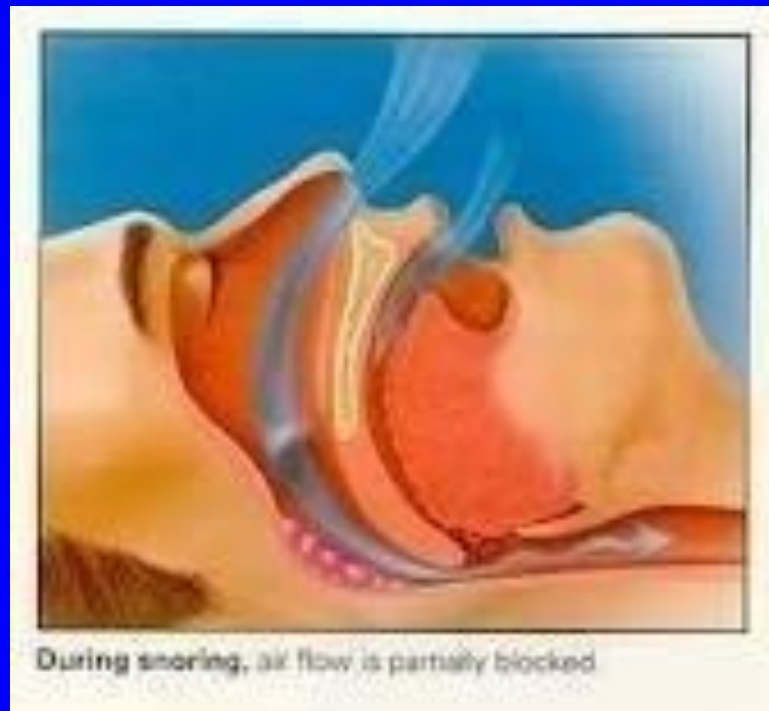
49. 拒絕中年發福

中年超重時，體重與腦成反比。中年超重，老年失智之機率增加三倍，血管性失智增加五倍。統計顯示老年發福（70-75歲）對阿滋海默症較少影響。



50. 治療阻塞性睡眠呼吸停止症 OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA

UCLA 統計結果：70-80%的阿滋海默患者有 sleep apnea，可能與睡眠時短暫腦缺氧有關。CPAP治療對認知大有幫助。



51. 認識 BETA 澱粉質(AMYLOID)

腦細胞傳導信息時，會釋放 beta-amyloid。當釋放出的 beta-amyloid 比排泄掉的多，就屯積在腦細胞內，導致阿滋海默症。如何減少腦細胞內的 beta-amyloid？

建議：充足的睡眠；長期失眠或熬夜會增加 beta-amyloid。控制血糖，減輕體重可降低 beta-amyloid。動物實驗中，食用DHA，魚油，咖啡因，肉桂, blueberries, boysenberries, cranberries, strawberries, dry plums, grapes 都可降低 beta-amyloid

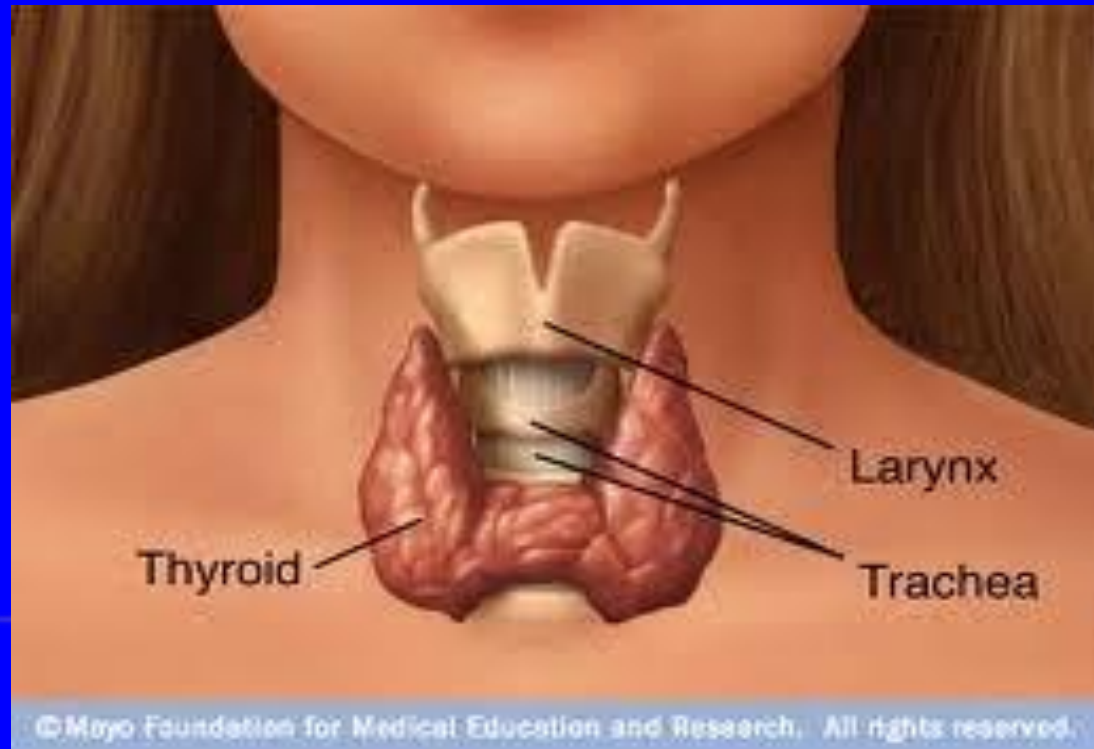
52. 照顧你的牙齒

不健康的牙根傷害腦細胞。據USC的雙胞胎長期追蹤資料顯示，不健康的牙根增加二到三倍得失憶症的機率。



53. 檢查甲狀腺能

過或過低的甲狀腺功能導致老年失憶症。據哈佛統計，不正常的甲狀腺功能，失憶症的機率增加兩倍。



54. 小心老年人毫無原因地減輕體重(太瘦不是好消息)

中年發福增加老年失憶的可能性。老年人無原因的減輕體重可能是老年失憶的前期症狀(十年後失憶症之機率為正常人的三倍)。建議：沒超重的老年人不要刻意減肥。超重的老年人，減輕十磅體重，八年內死亡率減半。



養成健身習慣

55. 盡量運動

動得愈多，步行、游泳、跑步，使腦細胞更靈活(Chicago study)。強化你的肌肉，強壯的肌肉減低61%得失智症的機率。



56. 郊遊、爬山、逛植物園等活動可活化腦細胞

在郊外活動比在都市內活動效果較好（ 增加短期記憶 ）(Michigan study)



57. 注意你的腰圍，腰圍顯示內臟脂肪

依6500人，三十年追蹤資料顯示，40-45歲中年人，較大的腰圍得老年失憶症的機率增加三倍。避免食用反式脂肪及high fructose corn syrup。減低內臟脂肪的最好方法是走路、運動或有氧運動。



心靈也要運動

58. 認知儲存(COGNITIVE RESERVE)

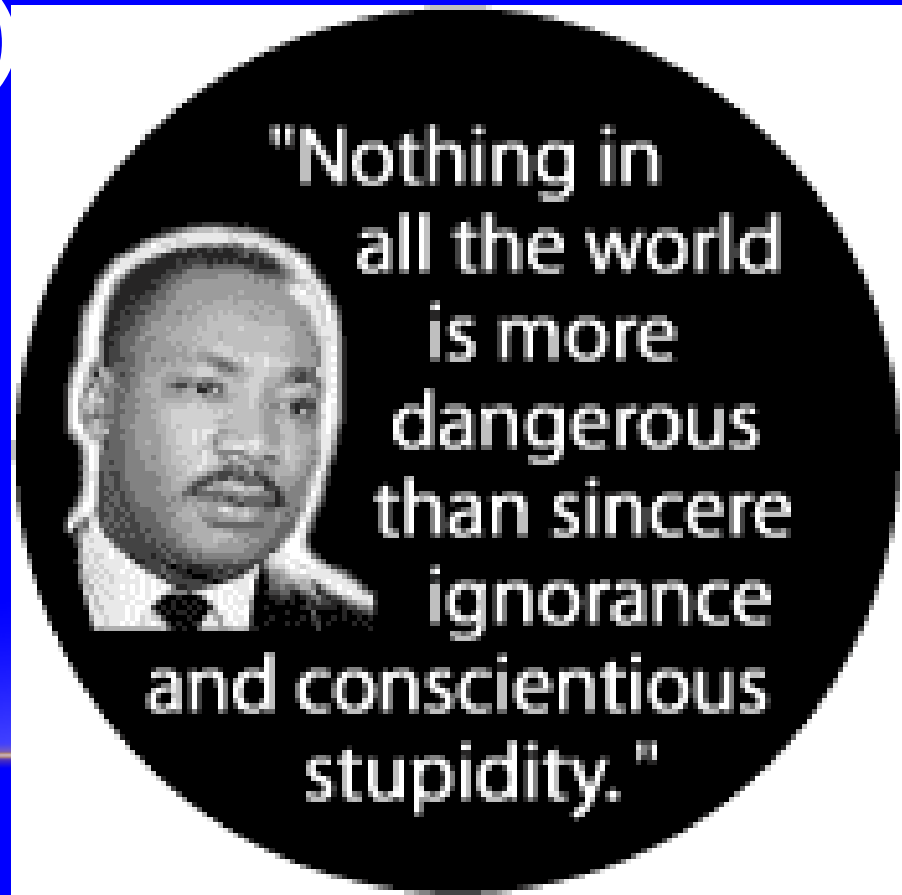
別讓腦閒著，學習新事物、語言、技巧，多參加社交活動。有較多「認知儲存」的人之中，25%有失智腦病變，但終生無失智症狀。



59. 要有良知BE CONSCIENTIOUS

誠實、良心人格及心身愉快的人得阿滋
海默症的機率減半或發病較慢。

(Chicago study)



60. 治療憂鬱症

憂鬱症是老年失憶症的風險因素。輕度憂鬱症的老人，失智率加倍。



61. 要隨和、樂觀

苦惱、憂傷會危害腦細胞，並帶來健忘，並加速老年失憶。（依瑞典統計）活潑、外向的人得失智機率比悲觀的人少一半。芝加哥在神職人員統計也證實。



62. 追求高等教育，專心及閱讀等活動可活化腦細胞

低教育者得阿滋海默症的可能性為高教育者之四倍



63. 儘量參與社交活動、旅行、看電影、聽音樂會、跳舞、讀書會等，有助活化腦細胞。



64. 常上網搜尋可刺激腦細胞

Google 一下吧！玩電動活絡大腦。統計顯示：老年人玩電腦遊戲可增加記憶力及認知能力；年輕人則無差別。
開始玩 Wii 吧！



65. 注意新資訊

以下為防治失智症之優良網站及Links。

The National Institute of Aging—

<http://www.nia.nih.gov/>

The Alzheimer Research Forum—

<http://www.alzforum.org/>

Alzheimer's Disease Centers—

<http://www.nia.nih.gov/alzheimers/alzheimers-disease-research-centers>

以下為中文網站：

http://www.dls.ym.edu.tw/neuroscience/alz_c.html

<http://www.tada2002.org.tw/>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87>

66. 找個有趣的工作

有趣的工作能刺激腦細胞，減低老年失憶的可能性。避免無聊，缺乏變化的工作。(倫敦計程車司機與巴士司機之比較)



67. 強化語言能力

口齒伶俐可活化腦細胞。多讀多寫，學習新的語言。

加拿大女修道院的統計。

童年開始學雙語者，可將失智症啟動延後四年。

（雙語者75.5歲，單語者71歲）



68. 避免獨處、孤獨

孤獨的獨處老人得阿滋海默症的機率加倍。多參加社交活動。朋友和家屬可使腦病變無技可施。一個生前獨處的八十歲女人有嚴重的阿滋海默症，及另一個九十歲完全正常且有大社交圈的女人，大體解剖發現相同程度的腦病變。建議：常常探訪親朋老友，參加同學會，認識新朋友，擴大社交圈。



69. 擁抱你的婚姻

在婚姻中的人得阿滋海默症的機率減半。
如單身或無配偶可與家人或朋友同住，
並多參與社交活動



70. 常冥想、禱告，MRI證實靜思有助增加大腦皮質記憶區，讓大腦年輕



71. 保持活潑的心智

“Use it or lose it”（用進廢退）。晚年高度心智活動可降低失智率46%(澳洲統計)學習新事物，可使大腦年輕。20-50歲心身活動不活躍的人，晚年失智率提高250%。



72. 有生命目標的生活可減少兩倍機率得老年失憶症

如果你已退休，參加社會志同服務或是找一個半職工作是一個很理想的選擇。積極參與社交活動，讓你覺得有用與被需要，保時心身健康是遠離老年失憶症的不二法門



73. 每天睡得好

失眠是腦細胞的毒藥。動物實驗顯示好的睡眠可降低25%的beta-amyloid。如有睡眠障礙或sleep apnea，及早就醫。每天6-8小時睡眠，午睡小憩是活化腦細胞的好方法



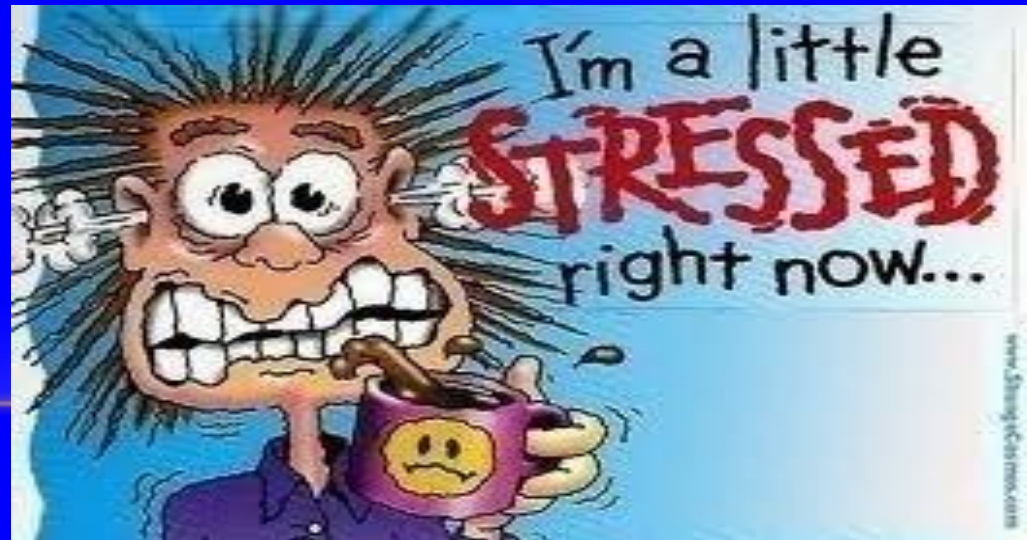
74. 不吸煙

吸煙將奪走你好幾年美好的記憶。一天吸一包煙，令你早三年罹患失憶症。如果你有ApoE4基因，又吸煙喝酒，令你早十年罹患失憶症



75. 紓解你的壓力

壓力會增加體內的腎上腺素。長期過量的腎上腺素會破壞腦細胞，並抑制新神經細胞的成長，導致記憶力減退。Post-traumatic stress disorder (PTSD) 的老榮民得老年失憶症的機率為常人的兩倍。建議：尋求專業治療，服用抗憂鬱藥物，學習放鬆技巧，改變生活型態。





謝謝聆聽

敬祝各位健康愉快