

預防失智必做兩件事 吃對和睡好

邱銘章 台北市憶安診所神經專科醫師、台大醫學院神經科兼任教授



地中海飲食

從以前在台大醫院，到退休後轉到診所繼續服務，我有幸治療照護過許多失智症者，還曾出任失智症協會的理事長，我想強調，失智是能預防或延緩的。在預防失智症上，「吃對」和「睡好」是兩件重要的基本大事。

在飲食方面，地中海飲食在預防失智症和其他疾病上，確實有其優勢。落實在日常飲食上，可把握幾個原則：

1、粗糙的穀類，儘量選擇糙米等全穀類、全麥麵包及富含多種纖維及維生素的主食。

2、大量且多彩色的生鮮蔬果，因為它們不但有豐富的維生素，還有大量的纖維質。

「腸腦軸」理論主張，良好的營養及腸道菌相，不僅影響腸道，還和大腦及神經健康息息相關；腸道裡不但應該有足夠的益生菌，還應有益生菌賴以生存的益生質，也就是各種纖維質和寡糖等。所以我們不但要餵飽自己，也要餵飽益生質。建議每天可儘量吃到各種顏色的蔬果。

3、補充奶類，可優先選擇發酵過的如起司、優酪乳。

- 4、吃「中等」量的魚類，也就是一周吃兩三次，且優先選中等大小的魚，價格便宜又能避免大魚常見的有機汞，例如秋刀魚、鯖魚等中小型魚，偶而吃些鮭魚、鮪魚也無妨。據研究，一周吃兩到三次，每次大約100公克的魚，才能吃到足夠對大腦有益的Omega-3，並避免攝取到過量的重金屬。其次，宜少吃紅肉如牛肉、豬肉。以我自己為例，多是吃魚及去皮的雞肉。
- 至於有人想以吃魚油來取代吃魚，也無不可。首先要衡量自己的體質如三酸甘油脂是否偏高，如已偏高就不適合服用DHA比例高的產品。也要注意是否含重金屬，並留意其來源和製程，如經過分子蒸餾或流體層析等技術純化的，可能會優於傳統直接熬煮魚肉取得的魚油。
- 5、善用橄欖油及補充堅果。橄欖油富含多酚類有益健康，在地中海，人們用橄欖油，常是大量用在涼拌沙拉及塗披薩上。至於堅果，雖是好食物但畢竟屬油脂類，一周最多吃三次，一次一小把為限。
- 6、適量飲紅酒，不喝更好。雖說紅酒含多酚類等抗氧化物，但如果本來不喝酒的

人，也沒必要為此趕流行。倒是原來喝烈酒的人，可以考慮改喝紅酒。每天飲量女性約一份，男性至多兩份，一份約100到150c.c.。至於那些喝酒會臉紅的人，體內多缺乏乙醛去氫酶，最好都別喝，免得酒精反成傷肝毒素。

值得注意的，雖說「肥胖」（注意是肥胖而不是過重）確實被列為世界衛生組織公布的失智症高危險因子之一。但我們多年前在台大的一項流行病學調查發現，輕度肥胖的長者也就是BMI在25到26之間，其失智症風險最低。所以，不必太勉強體型福泰的老人家減重，上了年紀反應該「保重」。

其次，我們應更重視控制高血壓的重要性，尤其是中年時期的高血壓。及早控制高血壓，是目前可明顯降低失智風險的藥物治療；所以30歲之後，就應注意自己的血壓。老年人的血壓不宜太低，則是另一個課題。刺絡針雜誌的「失智症常設委員會」2024年最新預防失智症建議，增列應控制或治療低密度膽固醇過高問題，也應治療白內障等引起的視力障礙。

好的睡眠品質對於清除大腦毒素至關重要。清醒時，大腦會產生大量的代謝廢物，

例如 β -澱粉樣蛋白和 tau 蛋白。這些毒素如果積聚在大腦中，可能會導致神經細胞損傷和死亡，從而增加患失智症和其他神經退化性疾病的風險。有些研究已顯示，膠淋巴系統是在腦內清除毒性蛋白質的重要角色，深度睡眠可能有助於膠淋巴系統的功能。

過去認為吃安眠藥的人失智風險高，但其間的因果關係，更可能的是失智者在失智前的漫長病程中，主管睡眠、清醒位於下視丘的視交叉上核的生理時鐘，易因老年退化性疾病如、阿茲海默症、巴金森病或其他身體疾病如糖尿病、腎臟病等而受損，因而導致失眠才常吃安眠藥。

加上現代人不再過著日出而作日落而息的生活，影響褪黑激素的正常運作。年輕人可能因忙碌追劇晚睡曬3C藍光，而老人家則因為節省，白天捨不得開燈，又不外出活動接受日曬，晚上反而燈火通明。這些照明和藍光，都會抑制褪黑激素的分泌，影響生理時鐘運作，使睡眠破碎化，睡睡醒醒，不得不吃安眠藥，甚至日夜顛倒。

安眠藥可以幫助入睡減少半夜醒來，但通常無法增加深度睡眠。但如果真的需要吃

安眠藥，也不要排斥，畢竟有睡比沒睡好，該吃就義無反顧地吃，不必有罪惡感，否則反而導致焦慮。但最好能在數週到一兩個月內短期使用後就逐漸減藥停藥。

至於睡眠時間的長短，就像每個人的飯量有大有小一樣，只要睡飽就可以。檢視的方法，就是隔天醒來，精神有無飽滿，疲勞有無恢復、白天會否嗜睡或注意力不集中或疲累，不必拘泥於一定要睡夠八小時。

躺上床20分鐘後還睡不著，就不如起來，把煩惱的事寫下來，其他的事就交給明天，就可再回床上睡覺。萬一真失眠，也不要太擔心，失眠兩天後，第三天常就能睡個好覺。

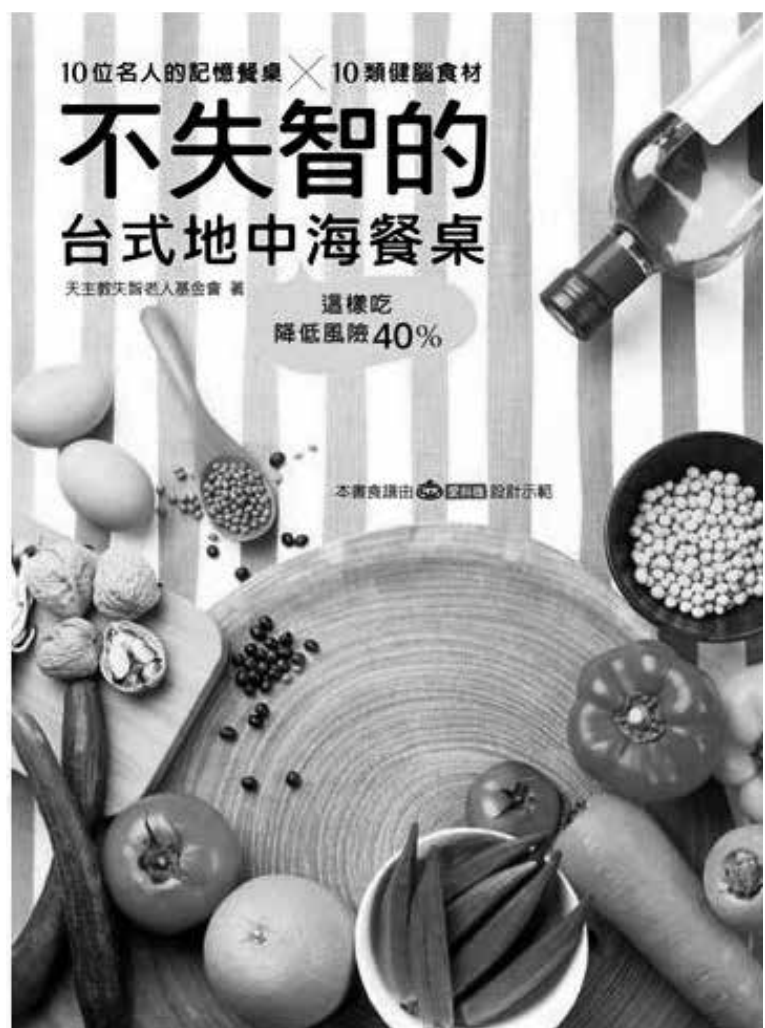
睡覺是需要累積潛力的。累積的方法，一是白天午覺時間不要太長，二是白天清醒時間宜長、體力活動宜多，但不宜在睡前3到6小時運動，很多上班族下班趕去健身，中樞體溫上升，可能會影響睡眠。白天如果活動量不足、日照不足，晚上也會容易醒，這樣的人最好把所有的時鐘、手機藏起來，免得愈看愈焦慮。

三是早上醒來立即拉開窗簾，必要時如北部的冬天，更應該把燈也打開。我很推

薦，早上也就是10點前，找家有戶外或窗邊座位的餐廳吃早餐，只要半小時，日照足了肚子也飽了，晚上也會好睡。早上走路去15分鐘路程的便利商店買個東西，也是好方法。

作為醫師我很忙碌，每周我會努力去三次健身房，平時儘量以走路、坐捷運和騎自行車上下班來增加運動量。有一個早年的有趣研究，把住夏威夷的亞裔男性，每天步行步數不到400公尺的人和走2英哩以上的人相較，前者那些形同「沙發馬鈴薯」的人失智風險是後者的將近兩倍，可見運動的重要性。

除了運動，還要注意不要有代謝症候群，也就是不要腹部肥胖；想瘦肚子不能靠仰臥起坐，而是要把四肢等周邊肌肉練強壯，肥肚臍才會消失。



本會出版《不矢智的台式地中海餐桌》