

hi84137983 / August 07, 2012 12:49AM

[地中海式飲食 使「帕金森病」風險減半](#)

一項新的科學研究發現，含有豐富水果、蔬菜和魚類的地中海式飲食能使罹患帕金森病的風險減少高達46%。

在這項最新研究中，東京大學（University of Tokyo）的研究者評估了249為被新診斷為帕金森病人的飲食習慣，並把他們與368位健康的志願者進行了比較。他們把參與者分成3組：「健康」飲食組中主要為新鮮水果、蔬菜、魚、豆類、蘑菇和海藻；「西方」飲食組，含有更多的紅肉和加工肉類，以及含有動物脂肪的食物；「清淡」飲食組，介於前兩者之間。

結果顯示處於「健康飲食」中的參與者攝入了最高含量的植物性食物和魚類，與那些攝入這些食物最少的人相比，他們罹患帕金森病的風險降低了近一半。同時，另兩組飲食均沒有保護效果。

研究者在報告中寫道：「大量攝入蔬菜、水果和魚類組成的飲食模式可能與減低帕金森病風險相關聯。」

儘管仍未明確為何某些食物可能有保護作用，但研究顯示帕金森病更可能是人體細胞，在經歷一個被稱為「氧化壓力」（oxidative stress）的破壞性過程中發生的，此時細胞中抗氧化劑比值處於不平衡的狀態。

有害物質通過不健康的飲食進入人體，並攻擊健康細胞，就像一輛汽車生鏽腐爛的方式一樣。水果、蔬菜、魚類均含有大量抗氧化劑，能幫助阻止這一過程。

當控制運動的腦部細胞死光後，這種疾病開始發展。主要症狀包括顫抖、肌肉僵硬、行動緩慢，很多病人最終無法走路、講話、吞嚥或寫字。

英國每年有約1萬例帕金森病被確診出。在老年人中罹患這種疾病的風險急劇增加，在60歲以上的老人中比例為千分之五，而在80歲以上的老人中為千分之四十。

儘管這種疾病無法治癒，但仍有藥物能控制症狀趨於嚴重，主要是通過補充人體所缺乏的多巴胺—一種作為「信號代理」（signal agent）的化學物質。這支持了之前研究發現的，飲食在預防這一影響12萬英國人的疾病上佔據重要作用的說法。

這一研究結果發表在《歐洲神經科雜誌》（European Journal of Neurology）上。

---