

臺北榮民總醫院營養部膳食管理科專題討論

題 目： MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease

「心智飲食」可降低罹患阿茲海默症的風險

作 者： Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT

文章出處： Alzheimer's & Dementia 2015; 11:007-1014

報 告 者： 姜保如

報告時間： 民國 105 年 03 月 22 日(二) 13:30-14:30

報告地點： 營養講堂

摘 要：

先前研究指出遵循「心智飲食 (MIND)」, 「得舒飲食 (DASH)」與「地中海飲食 (MedDiet)」這三種飲食皆與減輕認知功能退化相關, 這些證據顯示膳食結構可能會降低罹患老年失智症風險, 因此本研究意欲探討這三種飲食模式與罹患阿茲海默症風險之間的關聯性。

本研究係採前瞻性調查, 收集 923 位年齡介於 58~98 歲的受試者, 一共追蹤了 4.5 年, 使用半定量食物頻率問卷評估受試者攝食量, 並以調整比例風險模式統計分析。結果發現心智飲食積分次高分位組 (HR: 0.65, 95%CI: 0.44-0.98) 和最高分位組 (HR: 0.47, 95%CI: 0.26-0.76) 分別降低了 35% 與 53% 罹患阿茲海默症的風險, 而得舒飲食 (HR: 0.61, 95%CI: 0.38-0.97) 和地中海飲食 (HR: 0.46, 95%CI: 0.26-0.79) 則只在積分最高分位組才與降低罹患阿茲海默症風險具有顯著相關。

研究結果顯示高度遵循這三種飲食者皆可能降低罹患阿茲海默症風險, 中度遵循心智飲食者亦可能會降低其風險。基於人口老化且失智症發生率日益增加, 採取有效預防失智症的飲食是有意義的, 本研究認為將地中海飲食或得舒飲食加以調整為更能長時間遵循的心智飲食, 包括每天至少 2 份蔬菜(其中 1 份為綠葉菜)、每週至少 2 份莓果類、5 份堅果類及 1 餐的魚類可以提供作為預防失智症發生的保護方式之一, 但仍需要更深入地研究。