



MIND 饮食法对脑部健康的潜在好处

对于什么饮食可以预防脑退化症，很多人认同「对心脏好，就是对脑部好」，因为心血管愈健康，患上阿氏海默症的机会就愈低¹。现时的各种饮食文化中，地中海饮食因其能降低因心脏病引发的死亡率而较受注目²。近年，有学者进一步发展健脑饮食指引，推出新的饮食法「MIND」。MIND 全称「以地中海饮食方式对抗高血压以延缓脑部退化」，一方面通过维持心血管健康而减低患脑退化症的风险，另一方面纳入其他健脑营养要素，将健康饮食的效能发挥到最大³。

MIND 饮食法融合地中海饮食和一种降血压饮食方式，并加入最新的健脑饮食研究结果。除了地中海饮食一贯建议食用的橄榄油、坚果、全麦、鱼、豆和葡萄酒之外，MIND 饮食法尤其著重绿叶蔬菜和莓果类⁴。研究人员将食物分类，按着每一项的进食分量和频密程度制订 0.5 或 1 分，得出的总分代表一个人的饮食习惯有多接近 MIND。他们在研究中一共调查了 923 名长者，并将分数划分成三组，高食用组平均为 9.5 分，中食用组平均为 7.5 分，低食用组平均为 5.6 分。经过为期约四年半的观察，研究人员表示，相对低食用组，高食用组患上阿氏海默症的比率少 53%，而中食用组则少 35%。下表综合了 MIND 饮食法的计分方式。

	食物种类	例子	食用量和频密程度	
			0.5 分	1 分
对脑部有益的食物	绿叶蔬菜	羽衣甘蓝，西洋芥兰，菠菜，生菜	每周>2 至<6 份	每周≥6 份
	其他蔬菜	茄子，甘笋，彩椒，蕃茄，西兰花	每周 5 to <7 份	每日≥1 份
	莓果类	蓝莓，草莓	每周 1 份	每周≥2 份
	坚果	核桃，杏仁	每月 1 份至每周 <5 份	每周≥5 份
	全谷食物	藜麦，红米，全麦面包	每日 1 至 2 份	每日≥3 份
	鱼（非煎炸）	吞拿鱼三文治，鲭鱼，三文鱼	每月 1 至 3 餐	每周≥1 餐
	豆	黄豆，扁豆	每周 1 至 3 餐	每周>3 餐
	家禽（非煎炸）	鸡，火鸡	每周 1 餐	每周≥2 餐
	葡萄酒	-	每月 1 杯至每周 6 杯	每日 1 杯
	橄榄油	-	不适用	主要食油



	食物种类	例子	食用量和频密程度	
			0.5 分	1 分
不健康的食物	黄油和人造黄油	-	每日 1 至 2 茶匙	每日 <1 茶匙
	芝士	-	每周 1 至 6 份	每周 <1 份
	红肉和肉制品	汉堡包, 牛扒, 猪肉, 香肠	每周 4 至 6 餐	每周 <4 餐
	快餐/ 煎炸食品	薯条, 炸鸡块	每周 1 至 3 次	每周 <1 次
	糕点和甜食	曲奇饼, 糖果, 雪糕, 蛋糕	每周 5 至 6 份	每周 <5 份
			总分	15

Morris, Tangney, Wang, Sacks, Bennett, Aggarwal ⁵

一项长期观察研究发现, 进食愈多绿叶蔬菜, 像是生菜、菠菜、羽衣甘蓝、西洋芥兰和其他青菜, 认知能力退化的风险就愈低。「芝加哥健康与老年研究」以六年时间观察 3,718 名 65 岁及以上人士、记录他们的饮食习惯及认知能力, 了解进食不同分量的蔬果和认知能力的关联。研究人员发现, 与认知退化成显著反比的是进食大量绿叶蔬菜, 其次是进食黄色蔬菜(例如意大利青瓜和茄子)以及西兰花。由于维他命 E 可以降低认知退化的风险, 而绿色蔬菜蕴含丰富维他命 E, 进食充足份量或可延缓认知退化 ⁶。

黄酮类花青素常见于莓果类中, 有研究指这种营养成分对学习和记忆相关的脑部区域有益 ⁷。马萨诸塞州的「护士健康研究」调查黄酮类摄取量如何影响认知退化的速度, 记录 16,010 名 70 岁及以上女性的饮食习惯, 并指出进食大量莓果类(例如蓝莓和草莓)的人认知能力退化速度较慢, 延缓效果最高达到两年半 ⁸。

比起地中海饮食, MIND 饮食法强调进食特定类别的蔬果, 对食用分量亦有明确指引, 令大众更容易掌握此健康饮食法。MIND 的设计人员建议每周食用最少六份绿色蔬菜和不少于两份莓果类, 与此同时, 要达致健康功效, 必须全面跟随整套饮食指引, 包括均衡进食其他蔬菜、全谷食物、鱼、家禽、坚果和豆。此外, 对于明显有违地中海烹调理念和健康饮食概念的快餐, 研究员建议公众务必减少进食 ⁵。

参考文献

1. Breitner JC, Galasko D. Encouraging trends toward reduced risk of Alzheimer disease. *Neurology: Clinical Practice*. 2015;5(3):190-192.
2. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet



and health status: meta-analysis. *Bmj*. 2008;337:a1344.

3. Koch M, Jensen MK. Association of the MIND diet with cognition and risk of Alzheimer's disease. *Current opinion in lipidology*. 2016;27(3):303-304.
4. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1015-1022.
5. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1007-1014.
6. Morris M, Evans D, Tangney C, Bienias J, Wilson R. Associations of vegetable and fruit consumption with age-related cognitive change. *Neurology*. 2006;67(8):1370-1376.
7. Andres-Lacueva C, Shukitt-Hale B, Galli RL, Jauregui O, Lamuela-Raventos RM, Joseph JA. Anthocyanins in aged blueberry-fed rats are found centrally and may enhance memory. *Nutritional neuroscience*. 2005;8(2):111-120.
8. Devore EE, Kang JH, Breteler M, Grodstein F. Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline. *Annals of neurology*. 2012;72(1):135-143.