

每天一杯茶 失智症风险减六成

2017年3月17日 星期五 03:30 AM

文 / 叶伟强
来自 / 联合早报



国大杨潞龄医学院心理医学系助理教授封磊：多喝红茶、绿茶和乌龙茶等对脑部有益，是个简单但不贵的预防失智症方式。（郭福梁摄）



无论红茶、绿茶或乌龙茶都对脑部有好处，而平均每天喝得越多及越年轻就开始培养喝茶的习惯，益处更显著。花茶、水果茶和草药制茶饮却未必有同等效果。

本地针对近千名华人的研究显示，喝茶能减缓年长者认知能力退化的概率达50%，有助于预防失智症。平均每天喝一杯茶的人，风险更可降低61%。

由新加坡国立大学杨潞龄医学院展开的研究，先收集957名、55岁及以上的本地华族男女在2003年至2005年的喝茶习惯资料，之后对比他们于2006年至2010年出现精神认知障碍症（neurocognitive disorder）的情况后，得出上述研究结果。这些人在2003年至2005年间，认知能力都属于正常水平。

领导研究的医学院心理医学系助理教授封磊受访时说，无论喝的是红茶、绿茶或乌龙茶都对脑部有好处，而平均每天喝得越多，以及越年轻就开始培养喝茶习惯，这方面的益处就更为显著。

他指出，若喝的是花茶，如菊花茶和洛神花茶（hibiscus tea），或水果茶和草药制成的茶饮，则未必有同样效果。科研界相关的研究至今只证明茶树茶叶冲泡的茶饮有这方面的效果。

封磊形容：“这份研究显示，只要在生活中做这件简单又不昂贵的事，就能降低你在年老时出现认知能力退化的可能。”

他也解释，喝茶有保护头脑的作用，主要与茶叶所含的儿茶素（catechin）、茶黄素（theaflavin）、茶红素（thearubigins）和茶氨酸（L-theanine）等生物活性物质有关。

他说：“这些物质有抗炎和抗氧化功能，保护脑部不出现脑神经退化或血管受损的情况。”

加奶可能影响吸收力

对于茶里加奶或加糖会否影响上述结果，封磊说，鲜奶可能影响人体吸收儿茶素的能力，因此可能会有影响；虽然糖分的影响不详，但他建议人们为了健康着想，少喝加糖饮料。

封磊与他的研究团队早在2012年就通过研究显示，常喝绿茶或红茶等能减缓年长者认知能力的退化，而咖啡则没有这个益处。

2012年和最新的研究，使用的数据都来自新加坡纵向老龄化研究（Singapore Longitudinal Ageing Studies）。

失智症是其中一类较严重的精神认知障碍症。

根据新加坡失智症协会的数据，65岁及以上的失智症患者在2005年达2万2000人，预计在2020年增至5万3000人。

研究也显示，带有“APOE e4”这个基因者若有喝茶习惯，认知能力退化概率可降86%。科研界已证实，APOE基因是所有失智症致病基因中，影响最显著的基因。

根据刊登于去年12月份《营养、健康与老龄化期刊》的这份研究报告，喝茶减缓认知能力退化的现象，只在女性身上较为明显，男性反而无从受益。

此外，喝绿茶者的风险可降57%，比喝红茶或乌龙茶者的47%高，似乎喝绿茶较有益。

但对于这两个现象，封磊解释，由于参与研究的人数偏少，他无法确定这两个现象属实，仍有待更深入的研究才能确定。

他即将展开的研究将通过检验体内生物标记（biomarker），以更科学的方式，核实上述研究结果。

另一项仍在计划中的研究有意找不喝茶的人，了解他们在开始喝茶后，体内有怎样的变化，例如，认知能力在开始喝茶的一年内会如何改变等。