NUS National University of Singapore

Source: *Lianhe Zaobao,* p13
Date: 13 March 2019

本地研究：年长者多吃蘑菇可减缓认知功能衰退

研究结果显示，与每星期吃少于150克蘑菇的年长者相比，吃超过300克蘑菇的年长者患上轻度认知障碍的风险减少50%。

蔡欣颖　报道
choyxy@sph.com.sg

蘑菇或有助于减缓认知功能衰退。本地研究发现，一星期吃至少300克蘑菇的年长者，患上轻度认知障碍的风险减少50%。

研究员强调，年长者应该保持均衡饮食和良好生活习惯，减缓患上轻度认知障碍的风险。

认知功能衰退会导致年长者记忆力衰弱，语言能力和注意力等各方面下降。

新加坡国立大学的思维科学中心和生命科学研究所等合作，从2011年至2017年进行饮食与健康老龄化研究，分析了600多名60岁以上华族年长者吃蘑菇对身体带来的影响。

这群年长者常吃的六种蘑菇如金针菇、鲜蚝菇、日本蘑菇（shiitake）、纽扣菇、香菇或罐头蘑菇。

研究结果显示，与每星期吃少于150克蘑菇的年长者相比，吃超过300克蘑菇的年长者患上轻度认知障碍的风险减少50%。

本地研究发现，多吃金针菇、鲜蚝菇、日本蘑菇和香菇等或有助减低年长者患有轻度认知功能衰退的风险。（吴伟国摄）

领导研究的国大杨潞龄医学院心理医学系助理教授封磊说，研究还未证明蘑菇与减缓认知功能衰退有因果关系，但蘑菇含有大量的麦角硫因（Ergothioneine）成分，或是促使减缓认知功能衰退的原因。

他说："就算年长者只吃一份150克的蘑菇，他们患上轻度认知障碍的风险也将减少约20%。"

国大杨潞龄医学院生化学系高级研究员谢机文博士说："麦角硫因具有抗氧化和抗炎作用，有助于保护神经细胞。不过，我们的身体无法自然产生，只能通过食物摄取，其中一个主要来源就是蘑菇。"

上述六种蘑菇中，日本蘑菇和金针菇含有的麦角硫因较高。一克的日本蘑菇含有0.35毫克的麦角硫因；一克蒜头则只有0.004毫克麦角硫因。换言之，日本蘑菇和金针菇可能因麦角硫因含量较高，或对减缓认知功能衰退的效果更好。

研究团队下来将进行五年的追踪研究，确立食物和认知功能衰退可能的因果关系。团队也希望通过临床试验，进一步探讨麦角硫因和茶饮中含有的茶胺酸（L-Theanine）等成分，是否有助延缓年长者认知功能衰退。

Source: Lianhe Zaobao © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.