

研究：与茹素相比 吃鱼和菜可更有效预防老年认知障碍

杜克—新加坡国立大学医学院昨天发表研究结果，饮食习惯最接近地中海饮食的国人，比饮食习惯最不接近这类饮食的同龄人士，可延缓认知退化近三年，地中海饮食摄取较多蔬果、全谷、坚果、豆类以及如橄榄油的**健康脂肪**，也吃鱼肉等白肉，但少吃红肉。

陈劲禾 报道
jinhet@sph.com.sg

吃素未必最健康，本地研究显示，饮食中有鱼有菜，比吃素更有效预防老年认知障碍。

杜克—新加坡国立大学医学院昨天发表研究结果，饮食习惯最接近地中海饮食的国人，比饮食习惯最不接近这类饮食的同龄人士，可延缓认知退化近三年。

地中海饮食反映的是希腊人和意大利人的饮食习惯，当地人多吃蔬果、全谷、坚果、豆类以及如橄榄油的**健康脂肪**，也吃鱼肉等白肉，但少吃红肉。

反观饮食习惯最接近健康素

食的人，认知退化只可延缓近两年。健康素食又称健康植物饮食，除了多吃以上植物类食物，也少吃精制谷类，少喝果汁和含糖饮料。

而饮食习惯最接近植物饮食的群体，认知退化延缓时间更短，约为一年半。植物饮食包含精制谷类、果汁和含糖饮料。

首席研究员、杜克国大医学院医疗卫生保健系统与服务研究教授许恩佩医生说，地中海饮食属于“西式餐食”，国人无需照本宣科，可继续享用本地风味美食，只要摄取同样食物群组内的食物就可以了。

这项研究的数据源于《新加坡华人健康调查》。研究员在1993年至1998年间，邀请了超过6万3000人参与调查，通过问卷获取他们日常的饮食资料。参与者的平均年龄是53岁。

过去近20年，研究员向调查参与者跟进三次，最后一次为2014年至2016年间，最终只有近1万7000人继续提供饮食资料。

研究员把调查参与者分成五种经研究证实的优质饮食模式，再用附有30道问题的“小型精神状态检查”量表，衡量他们的老年认知功能程度。

这五种饮食模式是替代性地中海饮食、防高血压饮食、替代性健康饮食、植物饮食，以及健康植物饮食。

替代性健康饮食与替代性地中海饮食唯一不同的是，没有特别建议多吃鱼，但有特别注明少喝果汁和含糖饮料及少吃盐。

防高血压饮食则与替代性健

康饮食相同，只是没有特别建议摄取不饱和脂肪。

以上两种饮食模式，能延缓认知退化的时间，分别约为两年半和两年三个月。

许恩佩说，许多流行病学研究仅探讨单一食物或营养素对认知健康的影响，但人们少吃一种食物时，就会找另一种食物代替，因此研究饮食模式的影响较为全面。

“健康饮食模式与限制单一食物无关，而是建议少吃红肉，尤其是经过加工的红肉，多吃植物类食物，如蔬菜、水果、坚果、豆类和全谷，多吃鱼类，形成整体的饮食模式。”

她说，保健促进局推出的“我的健康餐盘”正是推广均衡饮食，各食物群组每种都吃。当局建议餐盘有一半是蔬果，四分之一是全谷类如糙米，另外四分之一是豆类、海鲜和肉类的蛋白质。



替代性地中海饮食能有效预防老年认知障碍，杜克—国大医学院的许恩佩教授说，国人无须完全效仿西方人的饮食习惯，只要摄取同样食物群组内的食物即可。（饶进礼摄）