

本地研究： 多吃和吃更多种类蔬果 可减少晚年得认知障碍

当中，多吃升糖指数较低的水果种类，以及浅绿色蔬菜和葫芦、橙黄色蔬菜如玉米和胡萝卜，和各种菇类对降低晚年心智衰退的风险更有帮助。

王熾婷 报道
gladysyt@sph.com.sg

本地研究发现，多吃更多种类的蔬菜水果可显著减少晚年出现认知障碍的可能性。

当中，多吃升糖指数（glycaemic-index）较低的水果种类，以及浅绿色蔬菜和葫芦、橙黄色蔬菜如玉米和胡萝卜，和各种菇类对降低晚年心智衰退的风险更有帮助。

与失智症共存人数 预计每20年几乎翻倍

随着全球人口逐渐老龄化，与失智症共存的人数预计每20年几乎翻倍，2050年达1亿3150万人。

根据世界卫生组织与多个国家分别制定的饮食指南，除了必须摄取足够份量的蔬菜水果，扩大所吃的蔬菜水果种类也对改善健康至关重要。

早前也有研究结果显示，多吃蔬菜水果可帮助降低失智症的发病率。

不过，过去的这些研究仍无法确定蔬菜与水果对认知功能的各别影响；与摄取量无关，扩大所吃的蔬菜水果种类是否能进一

步避免认知障碍也仍不清楚。

这项长达约20年的本地追踪研究在今年3月刊登于《英国营养学杂志》，主要分析了1万6737名中年华人的饮食数据，调查对象来自1993年至1998年展开的《新加坡华人健康调查》。

调查对象首次参与研究时的年龄中位数是52.5岁，随后在下来20年内接受了三次跟踪采访。在2014年至2016年的最后一个采访中，调查对象的年龄中位数为72.2岁。他们接受了改良后的认知测试，约14.3%发现有认知障碍。

研究涵盖14种水果和25种蔬菜，并按照升糖指数分类水果；蔬菜则分成浅绿色、深绿色、十字花科（cruciferous）、橙黄色、番茄，以及菇类等蔬菜。升糖指数指的是某种食物可引起人体血糖升高程度的指标。

结果显示，比起摄取少量蔬菜水果的群组（一天摄取量中位数约165克），吃更多种类和分量的群组（一天摄取量中位数约520克）出现认知障碍的概率减少了23%。

比起摄取少量蔬菜水果的群组，摄取更多种类的水果，以及

摄取更大分量的蔬菜的群组，各别出现认知障碍的概率减少22%和15%。

带领研究的新加坡国立大学杨潞龄医学院健康长寿转化研究项目的许恩佩教授昨天向媒体公布研究结果时指出，公众可尽量选择升糖指数较低的水果，如苹果、梨、杏子、桃子、橙、柿子、葡萄、木瓜、芒果和橘子等；香蕉、黄梨、西瓜，以及哈密瓜等升糖指数高的水果则没有对降低晚年出现认知障碍的风险达到显著作用。

全科医生陈达汉认为这项研究可增强公众对自己健康的管控。

“有了这一知识，公众可立即对自己的健康做出调整，开始多吃更多种类的蔬菜水果。”

但除了社会和文化等因素，陈达汉觉得人们对蔬菜水果的观念仍须改变，不少人仍认为蔬菜水果没有大鱼大肉来得丰富美味。

许恩佩透露：“我们接下来或能探讨如何把结果转化成行动，鼓励更多人摄取更多种类的蔬菜水果，从而改善健康。”

香蕉、黄梨、西瓜，以及哈密瓜等升糖指数高的水果，对降低晚年出现认知障碍的风险没有达到显著作用。