

# 椰子油防失智?證據不足

## 頭腦要動、休閒活動、有氧運動及高度學習、高抗氧化 3動2高有效顧腦

【記者黃興文／台北報導】坊間盛傳椰子油可降低罹患阿茲海默症的風險，甚至一度賣到缺貨。台灣臨床失智症學會28日召開記者會表示，目前研究顯示，椰子油並未有相當證據可延緩失智症，或降低失智症發生的功效。

台灣臨床失智症學理事長白明奇指出，椰子油防失智的說法源自2012年的研究，內容為椰子油成分中的中鏈甘油三酯為腦部功

能必要成分，可增加記憶認知功能。但根據美國心臟協會（AHA）研究指出，使用椰子油可能因飽和脂肪酸上升，增加罹患心血管疾病風險，而心血管疾患正是造成失智症的元凶之一。

白明奇說，除椰子油外，國人還有以形補形、吃腦補腦的錯誤觀念。要減少或預防失智症，可把握頭腦要動、休閒活動、有氧運動以及高度學習、高抗氧化等「3動2高」原

則，飲食清淡攝取菠菜、藍莓、美國花菜等高抗氧化食物。

台灣臨床失智症學監事、台北市立聯合醫院神經內科主任詹金烈表示，失智症無法預防、發病後也無法完全治癒，屬不可逆的疾病；尤其是阿茲海默症引發的失智，一旦進入病程，智力損害只會愈來愈嚴重。面對這樣的疾病，只有及早發現，才能及早採取措施。

# 喝椰子油防失智？ 醫：多運動卡實在

【記者黃安琪／台北報導】據統計，全台失智症患者約有24萬人。網路流傳多喝椰子油能預防失智症，不少患者擔心會有家族遺傳，想改用椰子油烹調料理。不過，醫師指出，椰子油是否能降低、延緩失智症風險，迄今國內、外的實證研究證據不足，但其含有飽和脂肪酸，吃多恐致心血管疾病，反增失智症風險，不如靠平常以有氧運動、抗氧化飲食和及早治療，才能延緩發病。成大醫院精神部主治醫師、臨床失智症學會秘書長張維絨指出，2012年一篇研究

中的「中鏈甘油三酯」可能增加記憶認知功能；但美國心臟協會（AHA）指出，椰子油中的飽和脂肪酸吃多，會提高心血管疾病風險，而心血管疾病又是失智症的危險因子之一。

成大醫院失智症中心主任、臨床失智症學理事長白明奇說，國人常有「吃腦補腦、以型補型」的錯誤觀念，認為內臟或動物大腦含維他命E能增強腦部功能，但這些高膽固醇食物反而造成身體負擔。

白明奇建議，運動被證實能有效延緩發病、病程惡化速度。一

項在芬蘭進行2年追蹤研究發現，一群60到77歲未罹患失智症，但有高風險的受試者，以漸進式肌肉伸展、有氧運動等多面向治療後，可增加身體抗氧化效果，增強心智、肌肉和代謝功能，記憶、認知、訊息處理速度等，都會明顯提升。

白明奇鼓勵民眾，常做有氧運動如跑步、健走等能減緩失智症發病時間，多動腦、多吃抗氧化食物，如花椰菜、菠菜、藍莓等；加上規律作息，也可逆轉危險因子；若及早發現退化徵兆、及早介入治療能延緩病程。