

護理與康健

帕金森病患者生活康健的十個營養提示

作者：KATHRYNNE HOLDEN, MS, RD

1. **維他命 D**：研究指出帕金森病患者普遍缺乏維他命 D；不論是因為此缺少導致帕金森病患者，或因帕金森病患者而引起缺乏維他命 D，目前仍屬未知。但其缺少與跌倒和骨折、糖尿病、癌症與自體免疫病有關聯。你或者可請你的醫生檢查你的維他命 D 程度，和如有需要可服補藥。

2. **亞麻籽，研碎**：含非常高的兩種纖維：一種幫助控制血糖；另一種保持大便軟大，因而無便秘。



3. **薑**：幫助很多時開始服用帕金森病藥物時發生的作嘔情況；同時期助加速空腹。

4. **薑黃**：含有一種稱為薑黃素的物質，是一些團體推薦對治療糖尿病、心臟病、癌症和肝損害有助的物質。目前正進行研究是否對帕金森病患可作治療用。

5. **莓、櫻桃**：帕金森病患是一種壓力疾病，而壓力產生自由基；抗氧體可消滅自由基。櫻桃比維他命 E 可能是更好的自由基清除劑。藍莓可預防失智症，蔓越莓含高量抗氧體，可幫助預防尿道感染。黑莓、樹莓和草莓都含豐富的有力和保護性的植物營養素。



6. **蜜糖**：帕金森病患者很多時好甜食。如屬此情況，每天選擇蜜糖代替糖。糖並



無營養價值，但蜜糖像一些水果一樣含很多抗氧體，以及微量元素。它甚至用於療癒傷口。

7. **豆**：所有類型的乾豆不只含豐富的蛋白質，同時是含最多纖維的食物之一，幫助預防很多時候出現在帕金森病患者的便秘。此外，它們含維他命 B 和鎂，對神經系統重要。

8. **魚**：你知不知道腦部的灰白質，有百分之二十是 DHA，可在多脂的魚類中找到。特別是像三文魚、沙甸魚、鯪魚、和比目魚等的多脂魚。牠們含豐富的奧米加-3 脂肪酸 EPA 和 DHA，可預防失智症和抑鬱症。



9. **茶**：紅茶、綠茶、白茶和烏龍茶均含有稱為「多酚」的物質；多飲茶的人看來較少診斷有帕金森病和阿滋海默症。目前正進行旨在顯示茶對改善帕金森病患徵狀的研究。

10. **果仁**：含豐富的所有形式的維他命 E，以及纖維——這已是足夠多吃果仁的好原因。多個研究指出含豐富維他命 E 的食物（但不是補品）看來可預防帕金森病患的發展。果仁包含較少見的微量元素例如硒，與維他命 E 運作起抗氧作用。



Kathrynne Holden 是一名營養專家，專精於帕金森病患者營養科學。她在網頁 www.parkinson.org 主持一個網上的論壇「Ask about Nutrition」（營養答問）。請上網按「Discussion Forums」（討論論壇）部份。

她的著作，提供與帕金森病患有關問題例如左旋多巴和蛋白質、便秘、吞食困難和骨損等實用答案。它們包含食物建議，以及專注於此方面需要的樣本菜譜和菜單。請瀏覽她的網頁 www.nutritionucanlivewith.com。

