

# 帕金森病的营养

## Nutrition and PD



均衡的饮食是健康的基础。对于帕金森病 (Parkinson's Disease, PD) 患者来说, 均衡的饮食尤为重要。对PD患者而言, 一些食物能够帮助减轻症状并且有助于大脑健康, 但也有一些食物能够影响药物治疗。尽管很多PD相关的因素无法改变, 但是了解饮食的选择能够帮助患者更好的适应这种疾病。

### 促进大脑健康的食物

脑健康科学领域经常提到“神经保护作用”一词。“神经保护作用”能够对脑细胞的健康起到支持作用并且有助脑细胞之间的相互作用。多年来, 动物研究或人群的大型流行病学研究已经探索出促进大脑健康潜力作用的多种食物。早期的研究提供了一些关于某些食物可能有有益的结果。目前, 虽然尚未得出对PD患者切实有益的证据, 但我们知道这些食物是健康饮食的一部分。

### 神经保护作用

在促进大脑健康潜力的食物研究中, 对坚果和草药已得出一定的研究结论。以下是我们目前掌握的。

**核桃 (Walnuts):** 核桃含有名为  $\omega$ -3 的必需脂肪酸和多种矿物

质, 早期研究表明食用核桃和痴呆的风险降低相关。你可以每日吃5-10个核桃。

**开心果 (Pistachios):** 最新研究表明这些富含维生素K和抗氧化剂的

坚果可能有帮助神经元连接重建的潜在作用。这些坚果还有少量的锂, 这可能有助于改善情绪。你可以每周吃3-4次少量的开心果。

**澳洲坚果 (Macadamia nuts):** 这些坚果中的油脂成分可能会增加神经递质的产生。但是它们卡路里很高, 但每日少量食用是有好处的。

**腰果 (Cashews):** 腰果中的铁, 锌和镁可能会促进5-羟色胺——一种和心情愉悦有关的神经递质分泌, 并可能减缓记忆力衰退。

**杏仁 (Almonds):** 虽然杏仁对于大脑健康的效果并不显著, 但它含有纤维素, 能够帮助缓解便秘 (一种PD患者常见的症状)。

**巴西坚果 (Brazil nuts):** 这些坚果含有硒, 一种具有潜在抵制环境毒素 (如杀菌剂和除草剂) 作用的矿物质。每日可食用1-2个。

**姜黄 (Turmeric):** 这种香料使印度食物变成橙色, 其活性成分是姜黄素。你可以偶尔食用印度食物, 但不要将姜黄当作保健品。

**锡兰肉桂 (Ceylon Cinnamon):** 在动物研究中, 这种香料已显示出使神经递质水平以及其他PD相关大脑变化正常化的潜力。锡兰肉桂在斯里兰卡生长并且以此为特点。当然, 有机肉桂也是可以选用的。

**迷迭香 (Rosemary):** 可以将迷迭香加入汤, 乳蛋饼或烤鸡肉中。它含有抗氧化剂, 具有抗炎特性, 早期动物研究表明它可能对大脑健康有益。

### 消炎食品

为了保持大脑健康, 一个重要的方法可能是阻抗身体炎症反应。你摄入的脂肪类型可以在减少体内炎症反应方面发挥作用, 而那些被称为“中链甘油三酯”的脂肪或许特别有用。椰子油中含有这种脂肪。你可以像用橄榄油一样去做菜。其他的消炎食品包括鲑鱼, 金枪鱼和鲭鱼等油性食物; 深色绿叶蔬菜如甘蓝, 羽衣甘蓝和菠菜以及豆制品。

### 紫色和红色 (食物) 的益处

含有抗氧化剂的食物也可以保护大脑健康。抗氧化剂可以中和被称为“自由基”的分子, 这些分子可以破坏包括神经元在内的健康细胞。紫色和红色的水果, 如蓝莓和覆盆子, 含有花青素, 这是众所周知的抗氧化剂。一些研究建议喝绿茶 (每天三杯), 这具有神经保护作用, 因为在绿茶中发现的EGCG既能消炎又是一种抗氧化剂。

### 对抗PD症状的食物

营养调节有助于缓解PD的一些常见症状, 包括运动和非运动症状。如果你有消化问题, 尤其是便秘 (这在PD中很常见), 试着多喝一些水, 并增加水果和蔬菜纤维摄入, 如猕猴桃, 苹果, 李子, 枣, 无花果, 萝卜, 浆果, 坚果和豆类。益生菌补充剂如双歧杆菌 (短双歧杆菌、长双歧杆菌和婴儿双歧杆菌) 可以为肠道补充有益菌, 也可帮助消化。

如果多喝水会导致尿失禁或尿急，可以通过食用含水量高的食物（如番茄，黄瓜，萝卜，芹菜，西兰花和葡萄柚）来增加水分摄入量。如果你正在减肥或食欲不振，尝试吃坚果和含有健康脂肪的食物（如椰子、鳄梨）来增加卡路里摄入量。为了刺激食欲，可以尝试苦涩的绿色蔬菜（如羽衣甘蓝、甜菜或辛辣食物）。运动可以增加肌肉质量和产生饥饿感。

疲劳和入睡困难也是PD的常见症状。这些问题的罪魁祸首可能是糖。在白天吃的时候，糖可以增加能量，但是也会让人昏昏欲睡。而在夜晚吃糖可能会让人很清醒。

限制糖的另一个原因是它导致血糖飙升，这有助于炎症反应。在选择零食时，可以选择蛋白质和脂肪平衡的食物，如坚果或鳄梨，或全谷物复合碳水化合物。

## 食物如何影响药物治疗？

饮食改变的另一个好处是可以改善PD药物治疗的疗效。在进餐时服用药物会影响药物被吸收到体内的速度以及身体利用或代谢药物的速度。如果你服用卡比多巴-左旋多巴（Sinemet®），观察PD的症状，你可能会发现富含蛋白质的食物，如肉类、鱼类、鸡蛋或高脂肪食物会延长药物开始起效的时间，或使药物疗效不佳。药物疗效不佳也可由含有维生素B6的食物（如肉类，香蕉，蛋黄或利马豆）引起。怎么解决这一问题呢？请向医生咨询，在饭前30至60分钟服用左旋多巴，从而使药物可以迅速起效。医生或营养师也可以提供有关如何分配蛋白质摄入的建议，以避免其干扰左旋多巴的疗效。

帕金森病患者（或任何慢性病患者）除了医生开的药物和治疗外，还会寻求营养保健补充疗法，以减轻症状、感觉舒服，这些都是可以理解的。事实上，有研究表明超过四分之三的帕金森病患者使用自然补充疗法。患者尝试的自然疗法包括维生素、各种人体主要矿物质和身心练习，如音乐疗法和针灸。他们寻求这些疗法的原因很多，包括文化传统、安全意识、市场影响力，以及对标有“天然”字样产品的偏信。

一些营养补充剂在早期研究中证实有效果，平衡营养对整体健康确实很重要。但大多数膳食补充剂目前尚无确凿的科学结论信息，目前也没有足够的数据推荐任何非处方药、草药或维生素补充剂可作为治疗或替代医生所开出的帕金森病处方。补充疗法产品的质量、强度和纯度往往因生产商的不同而有所不同，它们不像处方药那样受到相同的审批方法监管。即使是美国农业部的无害或有益的补品，在剂量较高或形式不纯的情况下推荐量也可能产生问题。

如果您正在考虑天然产品或补充疗法，应调查提供建议、产品或服务的相关人士的资质。选用那些已在PD患者身上测试过的产品，分析每种疗法的风险和获益，毫不犹豫地让您的医生咨询。维生素和补充剂不能代替健康营养或您的药物，请确保您的医疗团队知道您正在考虑的任何草药产品、维生素或非处方药，以避免与处方药存在相互作用的潜在危险。

## 结论

**PD患者需要均衡饮食，才能保持精力充沛和感受最佳状态。营养健康包括多吃坚果和浆果，减少油炸食品和糖果以及用草药烹饪，以上这些也有利于PD管理**