



十個長者一個患癡呆症

隨着香港人口日漸老化，老年癡呆症患者日趨增加。一項研究顯示，本港每十名六十五歲以上人士，便有一位患上老年癡呆症，即目前本港已大約有七萬多位患者。此數目將會隨着長者的年齡增長而不斷上升。

多吃蔬果減患病率

目前，雖然大部分退化性癡呆症皆不能透過藥物治療而痊愈。然而，藥物可能會對癡呆症患者的病徵延遲出現。

若能及早診斷，可早日展開治療改善病情。正所謂：「預防勝於治療」，多項研究均指出透過健康生活模式，如保持均衡飲食、做適量運動、避免吸煙和酗酒，控制高血壓、糖尿病以及心臟病等，可以將病發率降低。

而據一項最近的研究指，蔬菜水果含有豐富的多酚（Polyphenols），多吃能有效減低老人癡呆症的患病率。

可是，很多長者因咀嚼或害怕水果的酸味而減少吃蔬菜水果。其實，長者大可把多種蔬菜水果混合榨汁，每星期喝至少三杯（八安士），能減低癡呆症病發率達七成六。

史曼媚

香港中文大學營養研究中心

<http://www.sph.cuhk.edu.hk/website/cns.ht>

«本文轉載自香港星島日報 - 2006年 10月 24日»

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。



日吃逾兩份菜防癡呆症

【本報綜合報道】人人皆知蔬菜有益，原來多吃菜也有助減慢長者認知能力衰退，預防老人癡呆症。美國芝加哥研究人員用六年時間跟進三千多名長者飲食習慣，發現每日吃超過兩份蔬菜的長者，認知能力衰退減慢四成，相當於該長者「後生五年」，但吃水果較多的長者的記憶力則沒有明顯改善。負責研究的學者指出，蔬菜含有維他命E，若將蔬菜加入健康的食油一起進食，有助身體吸收維他命E和其他抗氧化物，又可減低血管內膽固醇，亦可以促進腦部健康。

«本文轉載自香港星島日報 - 2006年 10月 25日»

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。