
地中海饮食有助推迟阿尔茨海默病发病年龄

作者：郭阳 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/2853.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

地中海饮食有助推迟阿尔茨海默病发病年龄。澳大利亚伊迪斯考恩大学发表新闻公报说，该校主导的一项最新研究发现，坚持地中海饮食能显著减缓贝塔淀粉样蛋白在脑内积聚的速度，有助将阿尔茨海默病的发病年龄推迟数年。

地中海饮食是以丰富的蔬果、鱼类、谷物和坚果等为主的饮食方式，主要流行于地中海沿岸国家。阿尔茨海默病是一种常见的痴呆症，症状包括记忆障碍、失语以及人格和行为改变等，目前尚无有效疗法。研究认为，该病的一大成因是贝塔淀粉样蛋白在脑内过量积聚。

研究人员在英国最近一期《转化精神病学》杂志上发表论文说，此前研究显示，坚持地中海饮食可减缓认知能力衰退速度。本次研究则首次发现，坚持地中海饮食能显著减缓贝塔淀粉样蛋白在脑内积聚的速度。

论文第一作者、伊迪斯考恩大学的斯特凡妮·雷妮-史密斯博士说，在地中海饮食的各个要素中，大量摄入水果对减缓贝塔淀粉样蛋白积聚速度的影响最大。(来源：新华社 郭阳)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41398-018-0293-5>

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发