MIND饮食模式可助预防痴呆症

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/4483.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！

MIND饮食模式可助预防痴呆症。澳大利亚一项新研究显示，长期坚持以绿叶蔬菜、鱼类、谷物等食物为主的MIND饮食，有助于保护老年人的记忆、预防痴呆症。研究成果已发表在美国《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上。

MIND饮食是地中海饮食与DASH(阻止高血压饮食模式的英文缩写)饮食的结合，后两种饮食模式被认为能降低高血压、心脏病和中风等心血管疾病的风险。地中海饮食以蔬菜、水果、杂粮、橄榄油、鱼类为主，DASH饮食则提倡多摄入蔬菜、水果、低脂乳制品等，同时建议限制摄入饱和脂肪与糖分。两者结合的MIND饮食建议人们多食用绿叶蔬菜、坚果、豆类、全谷类、鱼类和禽类食品，用橄榄油烹饪食品，并限制食用红肉、黄油、奶酪、油炸食品、快餐等食品。

澳大利亚新南威尔士大学的研究人员调查了1220名60岁以上的老年人在12年中的饮食情况，并记录和评估了其认知能力。结果显示，坚持MIND饮食模式的人患轻度认知障碍或痴呆症的风险下降了19%。领导研究的新南威尔士大学教授卡林·安斯蒂表示，这项研究首次证明坚持MIND饮食可以有效预防痴呆症。

研究人员希望，医学界可在这项研究的基础上找到更多预防痴呆症的推荐方法。下一步他们将在随机对照试验中评估MIND饮食的效果，并研究这种饮食模式相关的健康保护机制。

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转发