

# 長期照護系列報導【健腦篇】

## 防健忘 抗失智 健腦飲食法

常常想不起別人的名字？吃完飯後常覺得疲倦、想睡覺？30年失智症研究的腦部醫學權威、日本腦科醫學權威、抗老專家白澤卓二，依據「ReCODE療法」特別設計腦排毒飲食法，教你改變日常飲食，幫助大腦排出毒素、增加防禦力，讓大腦愈來愈靈光！

整理／洪詩茵 圖文／摘自高寶書版《腦排毒飲食法》

**現**代人的腦中堆滿了毒素，即使腦中累積的毒素不會馬上發展成疾病，也會使大腦變得難以發揮原本功能。阿茲海默症是大腦毒素引起的最嚴重疾病之一。由白澤卓二負責監修，在日本也成為暢銷書的《終結阿茲海默症：第一個實證可預防、逆轉認知退化的療程》的作者，也就是國際知名的阿茲海默症等神經退化性疾病專家——戴爾·布萊迪森博士，在書中指出導致毒素侵入大腦的三個因素：

1. 發炎（感染、飲食或其他原因所導致）。
2. 營養不足（輔助營養素、荷爾蒙、其他腦部所需的營養）。
3. 毒素（金屬和黴菌等微生物產生的生物毒素等）。

目前尚未查明阿茲海默症的直接成因，但只要某種毒物進入大腦，為了與之戰鬥，名為乙型澱粉樣蛋白的物質就會沉積在腦中，造成澱粉蛋白的產生，引起神經細胞功能障礙。

以大腦會積存毒素為前提，若能清除過去累積的毒素，盡可能不讓新的毒素進入大腦，就能避免腦部功能的失調和疾病，尤其是阿茲海默症。而這件事是可以透過改變飲食來實現的。

白澤卓二對飲食方法的探索大約有長達20年的歷史。多虧這個方法，即使是60多歲的現在，體

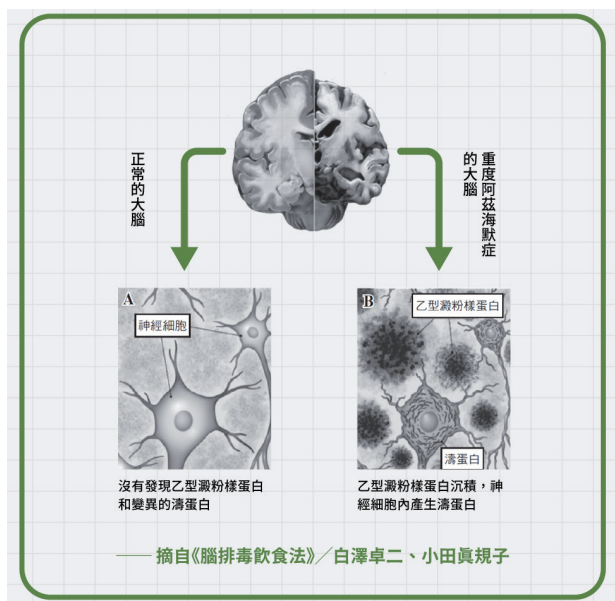
型也和以前一樣，從早上睜眼的瞬間到晚上就寢為止，大腦都在全力運轉著。他每週會和墨西哥醫生用英語開幾次會，經營的有機農場也在不斷擴大中，每年都會舉辦抗老化訓練營，開設附加照護的養老設施，一個接一個地實現夢想。改變飲食不僅能讓身體健康，還能讓頭腦清醒，讓人有動力去實踐自己想做的事情。

長期從事健康和長壽研究的他，始終堅信「長壽和健康必定是一體的」。他強烈建議，最晚也要從大腦機能開始衰退的40多歲開始，將腦排毒飲食法納入日常生活中。即使是記憶力越來越差的50多歲，或是被診斷為認知功能低下的70多歲、80多歲，只要能排出大腦的毒素，身體狀態就一定會有好的轉變，所以千萬不要放棄。擇日不如撞日，請從今天開始進行大腦排毒。腦排毒飲食法才是使大腦維持良好運作，擺脫失智症和慢性病等健康威脅的有效手段。

### 把對身體有害的油 換成對身體有益的油

長期以來，人們都認為「油脂有害健康，熱量高，會讓人發胖」，但這已經是過時的舊觀念。

卡路里原本是指被稱為三大營養素的蛋白質、醣



## 對大腦有害的油 和對大腦有益的油

◎	Omega-3 ( $\alpha$ -亞麻酸)	亞麻仁油 荳蔻麻油 *含在魚類和甲殼類中的 EPA、DHA
◎	Omega-9 (油酸)	橄欖油 芥花油 芝麻油
◎	中鏈脂肪酸	椰子油 MCT 油
△	飽和脂肪酸	奶油、豬油
×	Omega-6 (亞油酸)	大豆油 粟米油
×	反式脂肪酸	人造奶油 起酥油

——摘自《腦排毒飲食法》/白澤卓二、小田真規子

類、脂質所產生的能量值，根據這三種營養素的含量來計算。各種營養素每公克的能量值（卡路里），分別是蛋白質四千卡，醣類四千卡，脂質九千卡。也就是說，和蛋白質及醣類相比，脂質會產生兩倍以上的能量。每公克脂質所含的熱量之高，正是飲食生活富裕的現代人「聞脂色變」的原因。

不過，少量的脂質就能補充能量，對於食量小的人來說是絕好的熱量來源，也是構成全身細胞的細胞膜和各種荷爾蒙、核膜等的材料。除此之外，還有促進維他命 A、D、E、K 等脂溶性維生素吸收的作用。作為皮下脂肪堆存的脂質，也有抵禦寒冷保護身體的功能。如果一味地認為所有油脂都不好，可能會有脂質攝取不足的問題，必須注意。

從不製造毒素，防止大腦和身體炎症的觀點來看，近年來備受矚目的 Omega-3 脂肪酸、富含油酸的特級初榨橄欖油、以中鏈脂肪酸為主要成分的椰子油和 MCT 油（又稱中鏈脂肪酸油或中鏈三酸甘脂油），都是很好的脂質來源。

被歸類為 Omega-3 脂肪酸的脂質來源，有亞麻

仁油和芝麻油含有的  $\alpha$ -亞麻酸，以及魚類含有的 EPA、DHA，皆有抑制炎症的作用。但由於加熱後會酸化，建議不要加熱，在生菜、豆腐或加熱好的料理加入少量的亞麻仁油和芝麻油就好。魚類含有的 Omega-3 脂肪酸，在烤或煮的過程中也會酸化，所以最好是吃生魚片。

可以從亞麻仁油、芝麻油、椰子油、MCT 油當中挑選其一，每天攝取一湯匙，並記得不要加熱。亞麻仁油會有一種特別的味道，芝麻油的味道則和魚油差不多。可以依照個人喜好區分使用。由於一開封就會氧化，除了開封後要放入冰箱保存，購買時請選擇裝在褐色或綠色的遮光瓶裡、一到兩個月就能用完的容量。

橄欖油不易氧化，含有抑制大腦炎症的橄欖油刺激醛（Oleocanthal）。富含抗氧化成分是其出色之處，即使加熱也不容易氧化，在各種日常料理中都可以輕鬆使用，容易保存。另外，因為在體內也不太會氧化，所以不易製造出有致癌危險的過氧化脂質。橄欖油有特級初榨橄欖油、純橄欖油等種類，

請選擇不經任何加熱和化學處理的直送特級初榨橄欖油。

椰子油的主要成分為中鏈脂肪酸，具有不容易變成中性脂肪的特點，有助於預防肥胖。如果不習慣椰子油特有的甜味，推薦使用 MCT 油。MCT 是英文 Medium Chain Triglyceride 的縮寫，就是指中鏈脂肪酸油。一天的攝取量標準是一湯匙左右。不適合加熱調理。因為無味無臭，比較不會有讓人不習慣的問題，可以淋在料理上，或是加在咖啡裡。

### 油脂成為大腦能量的機制

當我們開始減少醣類和攝取好油的飲食後，油脂會被分解成酮體，作為能量被送至大腦。如果因為限醣飲食導致體內醣類不足，以油脂為原料製成的酮體就會成為大腦的養分。尤其是百分之百中鏈脂肪酸的 MCT 油，能迅速地分解成酮體，為大腦提供能量。

其他還有固體型態的飽和脂肪酸，例如奶油和豬油。動物性脂肪會使血液變得黏稠，給人一種對身體不好的印象。但只要沒有大量攝取，奶油仍然是值得推薦的油，不僅含有豐富的抗氧化成分，還含有維生素 A、D、E，而且沒有經過複雜的加工處理。特別推薦以乳酸菌將生乳油脂發酵做成的發酵奶油。和普通奶油相比滋味豐富，味道更好，還能調整腸道環境。豬油也含有少量的維生素。

### 要小心反式脂肪酸和 Omega-6

那麼該小心使用的油是什麼呢？就是添加烴類藥品作成的油。把液體的植物油做成固體人造奶油，還有從種子萃取植物油時用來讓溶劑揮發的高溫處

理，這些過程都會產生反式脂肪酸。

反式脂肪酸被認為和心血管疾病有關，在部分國家也有被制定一日標準值。但是在這之前，添加藥品和高溫加工就已經是一個問題。為了使形狀更容易使用，以及從原料汲取最大限度的油脂，有可能因此使原料變質。除了大豆油和玉米油，製作西點麵包、餅乾、點心會用到的人造奶油和起酥油等也需要注意。

大豆油和玉米油含有大量的 Omega-6 脂肪酸，在體內被分解後會變成花生四烯酸 (Arachidonic acid)，有調節免疫系統和降血壓的作用。但是攝取過多會容易引起動脈硬化、高血壓、脂肪肝、自體免疫性疾病、過敏性疾病，必須多加留意。由於價格便宜，多用於食品加工和餐飲業，容易一不小心就攝取過多。

## 可以透過飲食排出大腦毒素

我們每天都會從生活環境和食物中攝取毒素。也許有人會氣餒，「難道現代人的大腦和身體滿滿都是毒？」

請放心，體內囤積的毒素可以用食物來排出。不只是解除累積在大腦和身體裡的水銀、鎘、砷、鉛等毒素，還能運用抗氧化能力，使體內過剩的有害物質活性氧無毒化。

另外，加工食品會標明營養成分，我們可以藉由營養成分表了解每種食物的營養成分，但不是所有成分都能被人體完全吸收。我們常誤以為身體會吸收所有營養，實際上並沒有完全吸收。

## 每天都吃一點有排毒效果的食物

如果能證明吃多少公克會產生多少百分比的毒素就好了，但是人的身體非常複雜，很難轉換成實際數據。畢竟每個人的身體狀況不同，即使吃同樣的量，根據腸胃健康狀況，營養的吸收比例也會有所差異。重要的是每天都吃一點有排毒效果的食物。毒素每天都會侵入體內。至少把當天攝取的毒素，在當天內解毒。

有解毒作用的蔬菜和水果，可以幫忙把毒素從細胞裡抽走。脫落的毒素會經由大便、尿液、汗液等路徑排出體外。不用想得太複雜，只要用吃的就能排出毒素，請在每天的飲食中大量攝取。畢竟目的是解毒，無農藥的產品才是理想。在家庭菜園或是陽台花園等地方自己種也不錯。

## 調整腸道環境 讓毒素隨著大便排出體外吧

為了讓大腦的毒素順利排出，必須讓腸道處於健康的狀態，保持排便順暢。如果便秘嚴重到腹脹的程度，大便停留在腸內的期間，大便中的毒素會再次釋放，這些毒素有被身體重新吸收的危險。

還有，腸內環境紊亂會使腸內害菌滋生，進而產生有毒氣體。有毒氣體可以透過放屁排出身體，但一直堆積下去的話，還是會被人體吸收。

## 將活性氧無害化的抗氧化作用是什麼？

我們只要吸入氧氣，體內就一定產生活性氧。活性氧是加速衰老，增加癌細胞，傷害血管的毒素。為了盡可能減緩體內的氧化作用，我們必須攝取具有以下三種作用的抗氧化食品：

## 飯前喝「檸檬&生薑水」幫助排毒

### 檸檬：

豐富酵素可以提高肝臟功能，促進排毒能力。

### 生薑：

可以擴張包括大腦在內的全身血管，達到促進血液循環的效果。

大腦排出的毒素進入血管後，會被送到肝臟進行解毒，所以只要加快血液循環，趕快把有毒的血液送到肝臟，就能將毒素排出體外。

★只加檸檬，或者只加生薑也有效！★

——摘自《腦排毒飲食法》／白澤卓二、小田真規子

## 膳食纖維能拯救大腦

### 黑木耳、海帶、茼蒿、洋菜：

使滯留在腸內的大便變軟，有助於消除便秘。

### 山藥、金滑菇、秋葵：

能改善便秘，還能提高可說是體內排毒器官的肝腎功能。



——摘自《腦排毒飲食法》／白澤卓二、小田真規子

- 抑制活性氧的作用
- 抑制活性氧氧化
- 修復因活性氧而受損的細胞

## 膳食纖維能拯救大腦

以通便聞名的膳食纖維，也有排出體內毒素的作用。膳食纖維能通便，是因為它能軟化大便，增加大便體積，促進腸道蠕動。排便是身體排出毒素的主力，所以順利排便是排出毒素的基本。

## 《腦排毒飲食法》 作者 Profile



### ◆白澤卓二

醫學博士。曾任東京都老人綜合研究所病理部門研究員、同單位神經生理部門室長、分子老化研究小組組長、老化基因組生物標誌研究小組組長，2007 年至 2015 年擔任順天堂大學研究所醫學研究科抗老醫學講座教授。

2017 年開始擔任御茶水健康長壽診所院長，2020 年就任千葉大學預防醫學講座客座教授。同時擔任日本 Functional Diet 協會理事長、日本抗老協會理事長、抗老化科學 CEO。專業為壽命控制基因的分離遺傳學、阿茲海默症分子生物學，以及運動員基因研究。

### ◆小田真規子

料理研究者兼營養師。於女子營養大學短期大學畢業後，曾擔任料理師助手，而後從事現職。以「誰都能做好的健康美味家庭料理」為主題，將自己的原創食譜發表於雜誌、電視、網路，並有許多關於料理的基本、簡單常備菜等著作。

尤其是黑木耳和海帶等藻類的黏滑成分，以及蒟蒻和洋菜的成分，能使滯留在腸內的大便變軟，有助於消除便秘。具有黏性的山藥、金滑菇、秋葵等，不僅能改善便秘，還能提高可說是體內排毒器官的肝腎功能。

另外，膳食纖維也是腸道益菌的養分。如果益菌增加，腸內環境得到改善，那麼腸道宿便裡的害菌就不會產生氨之類的有毒氣體。除此之外，膳食纖維還有幫助排出食鹽裡的鈉，以及抑制膽固醇吸收等諸多效用。

飯前喝一些加入檸檬汁和生薑汁的常溫水，有幫助排毒的效果。檸檬裡的豐富酵素可以提高肝臟功能，促進排毒能力。給身體帶來溫暖的生薑，可以擴張包括大腦在內的全身血管，達到促進血液循環的效果。大腦排出的毒素進入血管後，會被送到肝臟進行解毒，所以只要加快血液循環，趕快把有毒的血液送到肝臟，就能將毒素排出體外。

只加檸檬，或者只加生薑也有效。所以不要喝什麼餐前酒，把這個當作解毒水，養成每餐飯前喝一杯的習慣就好了。

### 肚子餓了吃堅果或水果

把主食換成少量的糙米，控制醣類的攝取，只要

能持續這樣的飲食，大腦就不會再渴求糖分。零食也是如此，可以像之前那樣吃，但應該對吃的東西仔細斟酌。吃零食有三個條件：

1. 醣類少
2. 可以咀嚼三十次以上
3. 未經加工的天然食物

滿足這三個條件的推薦食物，是堅果和水果。堅果類的主要成分幾乎都是油，而且是身體必需的好油，富含維生素 D，可以防止動脈硬化。挑選堅果時，請選擇未烘焙、不加鹽和油的產品。巴西堅果有解除水銀毒素的作用，最近在日本也有賣，常吃鮭魚、旗魚、紅金眼鯛的人，一天吃一、兩粒就可以了。

水果含有果糖這種醣類，同時也有抑制醣類吸收的膳食纖維。生吃水果還能補充維生素 C。藍莓和草莓等莓果類糖分較少，推薦食用。蘋果也是一樣，不削皮直接吃，可以攝取預防老化的化學物質，最好選可以連皮一起吃的無農藥蘋果。橘子也是不削皮整顆吃掉，剩下花萼不吃就好。找不到無農藥或低農藥的產品時，請用流水徹底清洗。因為含糖量高的緣故，請避免吃芒果和鳳梨等甜味強烈的熱帶水果。

另外，椰棗、無花果、黑棗乾、杏桃、藍莓、枸杞等乾果也值得推薦，這些都含有豐富的膳食纖維，還有高抗氧化能力的植物化學成分。記得盡可能選有機，不使用砂糖、甜味劑、防腐劑等添加物的產品，份量請以一天 30 公克為標準。

其他像是水煮大豆、蒸大豆，還有下酒菜的無調味魷魚乾和干貝也不錯。

## 從今天就開始吧

大腦排毒飲食的 7 個規則：

1. **一天吃一份排毒小菜**：只有有排毒效用的食材和調味料來製作料理。
2. **把主食改成「混合糙米飯」**：減少醣類攝取量的話，「酮體」會成為大腦的營養來源，所以加上攝取少量就能有飽足感的糙米。
3. **嚴選油脂和調味料**：油脂是指動物性脂肪和植物性油脂。使用不含添加物的調味料。
4. **選擇小型或中型的野生魚**：體型越大的魚所含毒素越高，選擇毒素少的小型魚比較好。
5. **肉類、加工品要仔細檢查產地和原料**：肉品基本上選擇本土的。香腸、火腿等絞肉產品，成分看起來怪怪的不吃。
6. **多吃深色蔬菜**：蔬菜和水果的色素含有豐富的自然抗氧化物質，深色皮的東西可以連皮一起吃。
7. **細嚼慢嚥**：多咀嚼可以促進大腦血液循環，幫助營養的運送，更容易排出毒素。🔥

## 一天一次每天吃 排毒常備小菜

綜合各種排毒食材的最強常備菜。一天吃一次以上。肚子餓的時候也可以拿來當點心。一餐的標準是總量的四分之一左右。

### \* 蒜蓉綠花椰小魚乾

材料（便於製作的份量：4 餐份）：

綠花椰菜 … 200g

小魚乾 … 20g

大蒜（切碎） … 2 片

特級初榨橄欖油 … 3 大匙

鹽 … 1/2 小匙

作法：

1. 把綠花椰菜分成小朵，太大朵的話切成兩半。
2. 鍋中燒開 5 杯的水，放入花椰菜煮 1 分鐘後，用篩網撈起瀝乾。
3. 將橄欖油和大蒜加入小平底鍋，中火加熱至大蒜變色後，放入小魚乾和鹽。等小魚乾變色後，加入 2 攪拌均勻。

## 排毒小菜 蒜蓉綠花椰小魚乾

（放冰箱可保存 4 ~ 5 天）

1 餐份量

熱量 …… 116kcal

醣類 …… 1.5g

鹽分 …… 1.1g



— 摘自《腦排毒飲食法》/ 白澤卓二、小田真規子