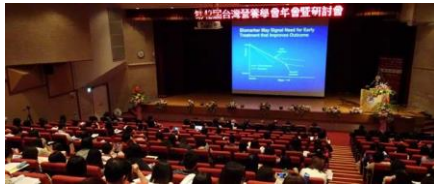


## 北醫大保健營養學系主辦「第 42 屆臺灣營養學會年會暨學術研討會」



第 42 屆臺灣營養學會年會暨學術研討會於 2016 年 5 月 20、21 日假臺北醫學大學杏春樓大禮堂舉辦，今年研討會主題為「營養與腦部、神經、認知功能相關之治療、預防與照顧」，並邀請美、日及國內學者專家蒞臨演講，分享相關研究成果。

根據調查指出，臺灣失智症盛行率為 4.79%，即 65 歲以上老年人，每 20 人就有 1 人罹患失智症，推估全國 65 歲以上老年人罹患失智症約近 13 萬人，連帶影響至少 13 萬個家庭及其成員。如何藉由運動、健康飲食、醫療照護、社會支持等幫助，降低失智症與認知功能障礙的發生，是高齡化社會的重要議題。



為期兩天的研討會中，第一天主要由日本學者進行專題演講，日本國際醫療福祉大學神經學系教授大塚美惠子（Mieko Otsuka），演講「飲食因子與阿茲海默症」的相關性，另外，Aoi-care 有限公司總裁、日本帝京大學護理與醫療照護系客座教師加藤忠相（Tadasuke Kato），則分享在日本長期照護保險制度下，照護與飲食所扮演的角色能達到何種成效。【右圖：左起加藤忠相講師、大塚美惠子教授、白川仁副教授】



第二天的研討會，由來自加州大學洛杉磯分校老化研究中心主任、心理與行為科學系教授 Gary W. Small，以「健康老化之營養、運動及其他生活型態策略」為題進行演講；衛生福利部雙和醫院神經內科主任胡朝榮醫師，演講主題為「失智症病人之進食行為問題」。

此外，中央研究院生物醫學科學研究所研究員潘文涵教授將演講「臺灣老人失智症/認知功能不良之相關危險因子及飲食型態」，其研究指出，目前已知無法改變的失智症危險因子包括：年齡、家族病史、女性、遺傳基因等等；其他可透過生活作習、飲食習慣而避免的危險因子包括：健康知識不足、抽菸、中年肥胖、中年高血壓、糖尿病、憂鬱症、高血脂、血管性疾

病、腦部外傷等等；事實上，這些危險因子大部分也與認知功能減退相關。【左圖：Gary W. Small 教授（左）與潘文涵教授（右）】



【左圖：與會主講人合影，左起-大塚美惠子教授、楊素卿教授、白川仁副教授、謝榮鴻主任、加藤忠相講師、王果行理事長、陳俊榮副院長、江孟燦教授】【右圖：學生創意菜單設計與料理競賽佳作獎由本校保健營養學系張名萱、吳格慧、許嘉芸、蔡昕孝同學獲得，由謝榮鴻主任頒獎（右1）】

有關飲食因子對認知功能、阿茲海默症的研究顯示，多攝取魚類、蔬菜、水果、咖啡以及適度飲酒，對阿茲海默症與認知功能具保護作用。以飲食型態分析，健康飲食、DASH（得舒）飲食、地中海型飲食與日式等飲食型態皆有助於降低阿茲海默症、認知功能減退的風險，而「西式飲食」則會增加這兩者的危險性。

潘教授研究團隊並在竹東朴子進行一項社區前瞻性研究（CVDFACTS），該研究發現，頸動脈血流速度過慢是一個新發現的預測因子，應可用於篩選失智的高危險群，儘早以生活型態療法處置，減緩老年失智風險。以臺灣營養健康調查資料進行橫斷面的探討發現，水果、蔬菜、蛋、蝦貝類、全穀、核果、或魚類的攝取，以及喝茶、喝咖啡構成的飲食型態和較好的認知功能相關，而與國際文獻一致的研究，包括蔬果、魚、全穀、核果的保護效應，並另外指出喝茶和攝取蛋、蝦貝類這些營養密度高、蛋白質豐富的食物之保護性，至於茶與認知功能的關係僅在近年來新加坡的研究中有類似的發現。（文/公共衛生暨營養學院保健營養學系·秘書處）

【下圖：第42屆臺灣營養學會年會暨學術研討會盛況】

