



地中海式飲食可以改善糖尿病人的記憶力

美國一項為期兩年的研究表明，地中海式飲食(其中含有特級初榨橄欖油)可能會改善成年人糖尿病患者的記憶功能。

這項研究於5月由美國糖尿病協會的醫學雜誌《糖尿病護理》發表，旨在尋找地中海飲食與成人2型糖尿病患者更好的認知功能之間的聯繫。2型糖尿病是慢性疾病的最常見形式，當胰腺不能產生足夠的胰島素或身體未能正確使用產生的胰島素時，就會出現這種情況。

研究人員對913名生活在美國東北部城市波士頓的中老年人(45-75歲)的飲食習慣進行了為期兩年的跟踪調查，並對他們進行了多項神經心理測試，以測試他們的記憶力和執行力。

研究發現在美國大陸的波多黎各裔人口中，2型糖尿病患者的認知障礙患病率高於非2型糖尿病患者。該群體的飲食質量也被證明較差，達到血糖控制（泛指糖尿病患者的典型血糖水平的醫學術語)的可能性也低於非西班牙裔白人。

研究也顯示同樣遵循地中海飲食的無糖尿病患者的記憶功能只出現了正面的變化。然而，糖尿病患者在整體認知功能、單詞識別、時鐘繪製和微精神狀態檢查(英文縮寫為“MMSE”)方面的改善比那些沒有遵循地中海飲食的人較顯著。

地中海式飲食包括大量的蔬菜、堅果、魚和特級初榨橄欖油，科學家們在發表的研究報告中經常稱讚它對健康的眾多益處。與西方飲食不同，它倡議人們減少進食紅肉和加工肉類、奶製品、反式脂肪和飽和脂肪以及精製糖。

地中海飲食中最重要的營養成分之一是油酸，油酸可以在很多食物中找到，尤其是特級初榨橄欖油中，它含有55-83%的有益的單飽和脂肪酸。在所有可用的橄欖油中，意大利的橄欖油被公認為含有最高水平的油酸。

該研究的主要作者Josiemer Mattei向路透社表示，地中海飲食中的營養成分通過減少大腦中的炎症和氧化來幫助維持認知功能。他補充說，當人們患有糖尿病時，這種飲食可能有助於控制血糖，改善認知功能。



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com





雖然這項研究針對的是波多黎各裔參與者的飲食和文化背景，但研究的確指出，研究結果也適用於其他人群。全球約有4.25億成年人患有糖尿病，預計到2045年，這一數字將超過6.29億。目前，在中國大陸有近1.1億成年人患有糖尿病，而台灣則有200萬人患有糖尿病。

國際太極項目正在向中國大陸和台灣傳播使用特級初榨橄欖油烹飪的健康益處。

該項目由歐盟共同資助，並由意大利兩大橄欖種植者組織聯盟Italia Olivicola和UNAPOL協助推廣，旨在透過其網站、各種社交媒體平台和OurOliveOil應用程序向消費者提供所有關於橄欖油的信息。您可以在App Store或Google Play下載OurOliveOil應用程序。

資料來源:

<https://care.diabetesjournals.org/content/42/8/1372>

<https://www.reuters.com/article/us-health-diabetes-diet-cognition/mediterranean-diet-tied-to-better-memory-for-diabetics-idUSKCNIT12ES>

想了解更多關於“太極計劃”的信息，請登入OurOliveOil.com，也可通過以下方式聯繫我們：



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

