



地中海式飲食可以降低患癡呆症的風險

《美國醫學會雜誌》(Journal of the American Medical Association)今年7月發表的一項研究顯示，採用以特級初榨橄欖油為核心的地中海飲食，可能會降低患某些類型的癡呆症風險。

這項為期八年的調查分析了英國生物庫(一個健康研究資源)裡的196,383名參與者，一直跟踪他們的健康情況到2016年或2017年。每個參與者都有歐洲血統，年齡至少60歲，一開始沒有癡呆的跡像或症狀。

根據生活方式因素分組，每個參與者也根據已知的遺傳標記分為高、中、低遺傳風險。阿爾茨海默病是癡呆症最常見的病因，癡呆症是一個廣義的術語，指的是導致長期認知能力下降的腦部疾病。

研究發現風險較高的成年人，每周至少進行150分鐘的適度活動或75分鐘的劇烈活動，適量飲酒，食用地中海地區那樣的健康飲食，患癡呆症的風險降低32%。

據世界衛生組織預測，到2030年，全球將有8200萬人患上這種無法治癒的記憶疾病。

該研究的合著者Elzbieta Kuzma博士指出：“許多人擔心患上癡呆症。” Kuzma博士是埃克塞特大學醫學院的神經流行病學研究員。她補充說，“[這項研究]傳遞一個非常樂觀的公共衛生信息，因為你不能改變你的基因，但你可以改變你的生活方式。”

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。

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。



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com





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://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2738355?guestAccessKey=c635f7cd-e7f5-4956-85f1-71950acad390>

<https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/mediterranean-diet-and-dementia>

<https://nypost.com/2019/07/15/how-to-reduce-your-odds-of-getting-alzheimers>

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

