



降低大腦學習記憶能力 果糖連食6周愈食愈笨

甜食很多人都鍾意，不過正在為考試做準備的學生們可要注意：如果天天都飲高果糖的碳酸飲料或吃甜食，只要六周就可能變笨。科學家近日證實，高果糖飲食可以降低大腦學習與記憶的能力，通過向食物內添加 Ω -3脂肪酸可減少這種影響。

加州大學洛杉磯分校（UCLA）科研團隊的一項老鼠試驗，首次向世人揭示了高果糖飲食對大腦的負面影響。參與試驗的兩組老鼠，首先進行了五天的走迷宮訓練，期間以標準鼠糧作為飼料。

其後，兩組老鼠均以果糖溶液作為飲用水，其中一組同時以含有 Ω -3脂肪酸的亞麻籽油和DHA作為飼料，並訓練牠們走迷宮。六周之後，進食亞麻籽油和DHA的老鼠較另一組更快逃出迷宮，且差異非常明顯。

果糖代謝與一般糖類不同，不依賴胰島素調節。UCLA David Geffen醫學院的神經外科教授高美斯（Gomez-Pinilla）表示，胰島素可以影響大腦中的神經元，而攝入過多果糖會干擾胰島素發生作用，從而導致記憶喪失、學習能力下降。

DHA可降低果糖危害

這項實驗針對人工加工食品中所添加的高果糖，而水果中自然存在的果糖則不在此列。果糖因甜度高、不易導致高血糖、不易產生齲齒等優點，逐漸取代蔗糖被廣泛使用於食品加工，主要用作甜味劑，各種飲料、果醬、蜜餞、雪條、糖果以及糕點中都可添加。以含豐富果糖的玉米糖漿為例，這種糖漿甜過蔗糖六倍，被廣泛應用於加工如軟飲料、調味品、果醬和嬰兒食物等產品；美國農業局的統計數據顯示，平均每個美國人在一年內可以消費超過40磅的玉米糖漿。

此前果糖已被證實，可能導致新陳代謝紊亂、罹患心臟病和糖尿病機率增加，以及導致肥胖和脂肪肝等。

高美斯告誡要盡量降低人工食品中果糖的攝入，可以通過食用水果或酸奶來代替。因為DHA保證大腦中神經細胞可以傳遞訊號、維持學習和記憶功能，亦可以食用富含 Ω -3脂肪酸的食物，如堅果、亞麻籽油等，或直接服用DHA膠囊，來減輕高果糖對大腦的影響。

小心墮入「低糖」陷阱

女性及小朋友對甜品或糖果通常難以抗拒，但中大營養研究中心註冊營養師張可琪特別提醒，吸收過量糖份會影響胰島素分泌，打亂腦部運作，對思考和情緒有一定影響。根據美國心臟協會的數據，成年男性每日不應攝取多於150卡路里的糖份（約7.5茶匙糖），女性則不應多於100卡路里（約5茶匙糖）。

不少表面健康的食品，糖份同樣偏高，張可琪稱，時下流行的乳酪雪糕，每100克已有24克糖份，進食時要留意。註冊營養師陳國賓亦說：「一些中式糖水、涼茶或乳酪，看似健康，但當中有不少添加糖，就算一枝低糖夏枯草，已含有25克至30克糖份。」他建議家長買獨立包裝的糖果，方便控制孩子進食的分量。若孩子喜歡甜食，可用水果或乾果等高纖維食物代替。



營養知多啲

果糖：一種單糖，極易溶於水，和葡萄糖、半乳糖一起構成了血糖的三種主要成分。天然果糖存在於水果、蜂蜜、根類蔬菜等多種食物中。

DHA：學名二十二碳六烯酸，是一種對人體非常重要的多不飽和脂肪酸，是神經系統細胞生長和維持功能的主要元素，可從魚類或藻類中提取。

Ω -3脂肪酸：又寫作 ω -3脂肪酸等，是人體必須的營養素，有益心臟健康，減少體內組織炎症反應等，可從魚類和植物油中攝取。DHA就是一種重要的 Ω -3脂肪酸。

胰島素：對調節體內血糖起決定性作用的激素，亦可促進糖原、脂肪、蛋白質合成。

新聞通識

港人每年消耗不少糖果，以統計處2008年進口糖果、朱古力等食品為例，總數逾6500噸，過時過節更是糖果銷售高峰期。

