

2020 年食品安全宣传系列之九：



油条吃多了会得老年痴呆症吗？

科普中国-乐享健

康 2020-01-19 作者：赵正旭

在生活中，我们经常会听到这样的话：“要少吃油条”。因为油条中会用到一种叫明矾的食品添加剂，明矾的学名叫做十二水合硫酸铝钾，其中含有一定的铝元素。所以长期食用油条会使铝在身体中积蓄，最终导致老年痴呆症。然而事情真的是这样吗？今天人民网科普中国就请专家为您解答。

首先，铝摄入过多会得老年痴呆吗？其实并没有明确的研究结果表明铝会导致老年痴呆。老年痴呆症，医学上称为阿尔茨海默氏症。铝导致阿尔茨海默氏症这种说法来源于上世纪 80 年代初，一组加拿大医生的错误论文引起的。在这篇研究性论文中他们称自己检测了几个患有阿尔茨海默氏症患者尸体的大脑，发现铝离子含量明显高于正常人。于是他们推论铝是与阿尔茨海默氏症有关的“有害因素”。后来有医学界人士开展了对加拿大医生所报道研究的重复实验，结果发现死者脑组织中的铝含量并没有明显的升高。加拿大医生之后承认他们在对死者脑部进行病理解剖时的采样曾贮存在铝盒中，也就是说死

者的脑样本曾受到过铝盒的污染，所以除去那篇错误的研究论文目前还没有证据表明铝元素与阿尔茨海默氏症之间有直接的关联。

那么阿尔茨海默氏症又有哪些症状呢？首先最典型的症状是记忆力减退，在临床上主要分为三期症状。早期症状病期为1~3年，主要表现为记忆力衰退、思维能力下降，这种是近期记忆障碍；中期症状病期为2~10年，记忆力明显下降，近期事遗忘尤为严重，同时也表现出远事遗忘、精神混乱、感知困难、综合能力下降；晚期症状病期为8~12年，行走明显困难需要搀扶，运动功能障碍表现为四肢强直或屈曲姿势，括约肌功能损害表现为尿、便失禁。

了解完阿尔茨海默氏症的症状表现，患者又应该如何治疗呢？非常遗憾的是阿尔茨海默氏症目前还是一种不可逆的疾病，但是可以早期发现，给予患者神经保护的药物，可以让患者减轻症状，让病情发展的尽量缓慢一些。

阿尔茨海默症应该如何预防呢？有八种风险因素和四种保护因素，危险因素会提高阿尔茨海默症的发病概率，而保护因素则会降低发病概率。针对成年人的风险因素有酗酒、吸烟、肥胖；针对中年人的风险因素有糖尿病、高血脂、高血压、抑郁、不活动。保护因素有教育、体育锻炼、认知训练、地中海饮食，所以最好要戒掉烟酒，平时多吃一些体育锻炼，尽量采用地中海饮食，地中海饮食是指低脂肪、高维生素、高蛋白。有家族史的人是有高风险的，小于65岁患该病的病人可能是有基因的异常，这部分人群遗传率还是比较高的，应该要警惕。

受访专家：中国研究型医院学会脑血管病专委会青年委员会副主任委员聂庆彬中国研究型医院学会脑血管病专委会常务委员杜世伟