

新聞稿

即時發放

香港大學研究小組發現不良飲食習慣可能增加患老年黃斑病變風險

2019年12月29日

老年黃斑病變是香港年長者視力障礙的最常見原因之一，其主要症狀涉及因視網膜細胞變性而逐漸引發的中心視力模糊。隨著疾病的進展，部份乾性黃斑病變患者可能會轉而發展出黃斑部新生血管的濕性黃斑病變，從而導致視力迅速喪失。不幸的是，香港人口由於遺傳的緣故，濕性黃斑病變的發生率較其他地區為高。所謂預防勝於治療，儘管目前濕性黃斑病變患者可以通過注射抗血管內皮生長因子來控制新血管形成，但是有效的疾病預防措施仍然缺乏。

香港大學生物科學學院助理教授李忠英博士和博士研究生梁浩鏗，以及香港大學眼科學系榮譽臨床副教授王逸軒醫生和榮譽臨床助理教授伍立祺醫生在一項亞洲首例的觀察性研究中發現，香港人日常飲食中進食過多的紅肉，同時缺乏進食深海魚和深綠色蔬菜。攝取過多奧米加-6脂肪酸，及過少奧米加-3脂肪酸和類胡蘿蔔素均導致營養失衡，增加患濕性黃斑病變的風險。而不良的飲食習慣亦助長自由基所產生的脂肪酸氧化物，進一步增加了濕性黃斑病變發病的危險因素。

這次研究招募了99位濕性黃斑病變患者及198位年齡和性別匹配的健康人士。從這些志願者抽取血漿樣本並測定其中的生化學物質含量（包括類胡蘿蔔素，脂肪酸以及其氧化產物），並用問卷方式收集志願者飲食習慣，去評估飲食模式與血漿相關成份的關係。其中，受試者的深海魚平均食用率每週不到兩次，這並不足以獲取奧米加-3脂肪酸的多重健康保護效果。據我們所知，這是首例研究顯示通過飲食去調節合適的奧米加脂肪酸比例可顯著降低年長者因自由基引起的黃斑病變患病風險。因此，以預防罹患濕性黃斑病變，我們建議定期攝取含豐富奧米加-3脂肪酸的食物（例如鮭魚和亞麻籽），及豐富類胡蘿蔔素的食物（例如菠菜，番茄和羽衣甘藍）。此外，研究亦為日後的臨床實驗提供參考資料，特別是在可通過體內脂質氧化的嚴重程度監察臨床試驗不同營養素的保護效能這一方面。

「改變奧米加飲食使您眼睛健康」— 希望大家在新一年透過調整飲食習慣以令到身體更健康。

這項研究由香港特別行政區食物及衛生局的健康及醫學研究基金資助進行。研究結果最近在全球首6%頂尖生理醫學期刊之一《自由基生物學與醫學》上發表。

論文:

'Increase in omega-6 and decrease in omega-3 polyunsaturated fatty acid oxidation elevates the risk of exudative AMD development in adults with Chinese diet.' by **Andy H H Leung, Alex A L Ng, Durand T, Kawasaki R, Oger C, Balas L, Galano J M, Ian Y H Wong, Jetty Chung-Yung Lee** in *Free Radical Biology and Medicine (FRBM)*.

論文連結: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31605749

更多有關李忠英博士的研究項目資料，請瀏覽網站: <https://jettylee.wixsite.com/home>.

傳媒查詢，請聯絡港大生物科學學院李忠英博士（電郵: jettylee@hku.hk）

圖片下載及說明: www.scifac.hku.hk/press

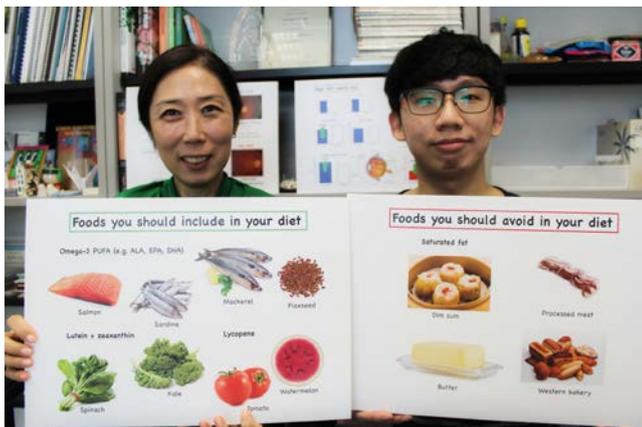


圖 1.助理教授李忠英博士（左）及其博士研究生展示為預防罹患濕性黃斑病變，日常飲食中應包含或避免的食品



圖 2.參與此項研究的主要研究員王逸軒醫生（左）及伍立祺醫生