



預防失智健腦飲食

賴冠菁營養師

個人學經歷：

臺灣師範大學健康促進與衛教所

新竹國泰綜合醫院營養組股長

新竹市營養師公會理事長7-8th

中國醫藥大學附設醫院臨床營養科組長

元培醫事管理大學餐管系兼任教育部部定講師

新竹市營養師公會常務理事

專業證照：專技高考營養師、丙級廚師證照

部定講師證、減重種子教師

糖尿病、慢性腎臟病、癌症專科營養師

地中海飲食

- 未精緻全穀雜糧類佔澱粉類食物的1/3以上
- 蛋白質類的優先順序為：豆魚蛋肉類，避免高動物性脂肪的來源
- 油脂類以單元不飽和脂肪酸的植物油為主，可以一份堅果種子類取代其中一份，避免飽和脂肪，反式脂肪與加工醬料
- 蔬菜至少三份，水果至少兩份以上（多量，雖然常常沒有明定份數，但在遵循度的計分上規定為蔬菜4份水果3份）
- 每天飲用乳品類或其製品，乳糖不耐者以高鈣食品取代
- 顯著降低心血管疾病的死亡率與總死亡率。但是可以顯著減少中風的人數40%，周邊血管疾病減少58%。在次級預防中則可以降低心血管疾病死亡率65%，與總死亡率56%。

得舒飲食

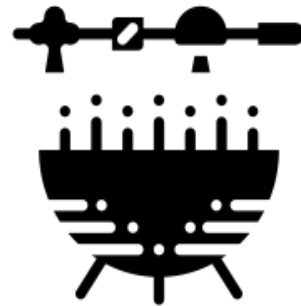
- DASH，是Dietary Approaches to Stop Hypertension的縮寫
- 是一種降血壓的飲食型態，在高血壓的人身上可以降低收縮壓11mmHg與舒張壓5.5，因此我常說得舒飲食吃的好，降壓效果可抵一顆血壓藥。
- 醣類：全穀類
- 蛋白質：豆類與白肉
- 油脂：植物油與堅果類
- 蔬菜4~5份
- 水果4~5份
- 低脂乳品2~3份
- 飲食特色：低膽固醇，低飽和脂肪，低添加糖，高纖維，高鉀鈣鎂

麥得飲食的定義

選食口訣: **十要** **五不**

Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative Delay, **MIND**

- ✓ 是結合得舒飲食及地中海飲食而延伸的一種飲食型態
- ✓ 麥得飲食被認為能**改善認知功能**減緩阿滋海默症病程
- ✓ 研究指出確實執行麥得飲食可**降低53%**得到**阿滋海默症風險**



麥得飲食 10種有益腦力的食物

選食口訣：十要



深綠色
蔬菜
每週6次



其他色
蔬菜
每週1次



黃豆
製品
每週3次



雞肉
每週2次



魚肉
每週1次



麥得飲食 10種有益腦力的食物

選食口訣：**十要**



全穀雜糧類
每天1餐



水果類
花青素水果
每天2份



乳品類
早晚一杯奶



橄欖油
主要烹調用油



紅酒
每天30CC



麥得飲食 5種最好避免的食物

選食口訣：**五不**



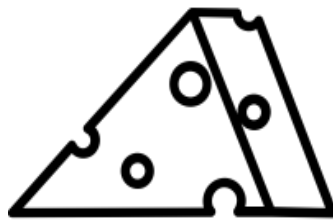
紅肉

**每週1次
1次<一掌心**



奶油

每天<1湯匙



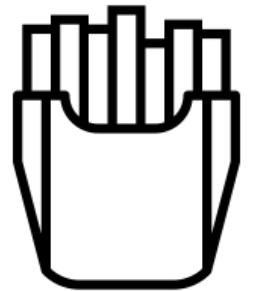
乳酪

每天<1湯匙



甜點

**每週<1次
1次<半碗**



油炸品

**每天<1次
1次<半碗**

文獻來源: <https://www.cgh.org.tw/tw/content/magazine/nutrition/DL/nutr97.pdf>



麥得飲食 = 地中海飲食 + 得舒飲食 + 六大類食物



一份酒代表的是...

f 照護線上



14公克
純酒精



350c.c.
啤酒



120c.c.
紅酒



45c.c.
40%烈酒



30c.c.
50%烈酒



食物六大類	麥得飲食	地中海飲食	得舒飲食	每日飲食指南
乳品類		1-2杯/天	1-2杯/天	1.5-2杯/天
蔬菜類	綠色 \geq 6份/週 其他顏色 \geq 1份/週	4-6份/天	4-6份/天	3-5份/天 其中1份深綠色
水果類	莓果類(含花青素) 2份/週	3-6份/天	4-6份/天	2-4份/天 其中1份柑橘類
全穀雜糧類	\geq 3份非精緻	多攝取非精緻	多攝取非精緻	1.5-3碗=6-12份/天
豆魚蛋肉類	黃豆3天/週 魚類1天/週 家禽2天/週 紅肉1天/週	黃豆2-4份/週 魚類2份/週 家禽2份/週 紅肉 \leq 2次/週	以魚及白肉為主 主食減少紅肉	3-8份/天
油脂與堅果 種子類	橄欖油為主 堅果1份/天	橄欖油為主 堅果1-2份/天	堅果1-2份/天	3-7份/天 堅果1份/天
其他	紅酒 $<$ 150cc/天	多樣化的辛香料 紅酒 $<$ 150cc/d		



Take Home Message

- 終極密碼: 蔬菜水果雜糧吃法 **6112**



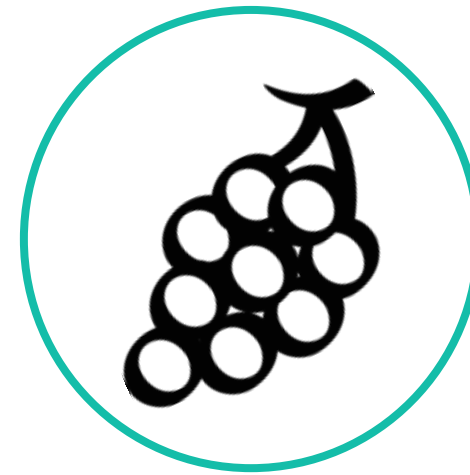
**深綠色
蔬菜
每週6次**



**其他色
蔬菜
每週1次**



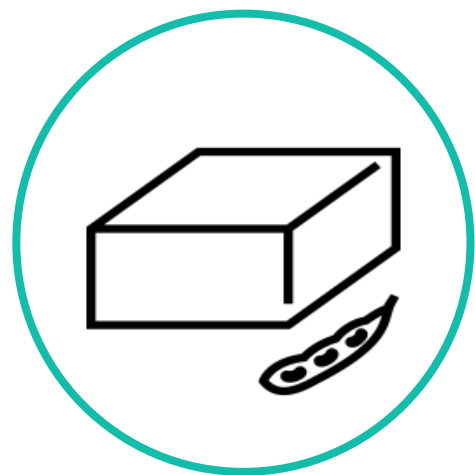
**全穀雜
糧類
每天1餐**



**水果類
花青素水果
每天2份**

Take Home Message

- 終極密碼: 蛋白質食物吃法 **3211**



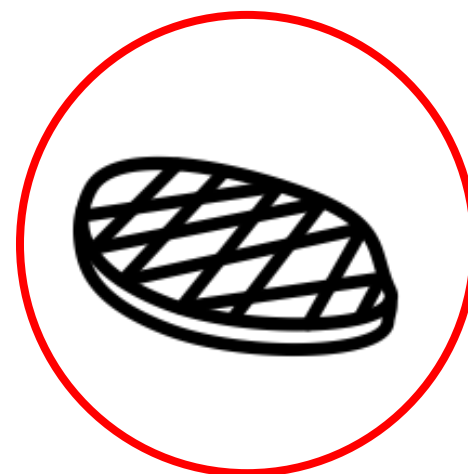
黃豆
製品
每週3次



雞肉
每週2次



魚肉
每週1次



紅肉
每週1次