

## 老當“憶”壯3撇步

### 撇步1

#### 活到老 學到老

終身學習、動腦可增強腦細胞神經鍵結，儲備腦本。如：接觸新事物、書報雜誌閱及讀、參與長青學堂。

### 撇步2

#### 加強體能不嫌遲

每週規律從事3次以上，40分鐘/次的有氧運動，保持較佳體能可降低失智的發生率。例如：快走、太極、游泳等。

### 撇步3

#### 粗食淡飯無白糖

1. 均衡飲食多樣化。
2. 口味清淡、低油及高纖。
3. 多吃食物少加工食品。
4. 雜糧穀物替換白米。

## 每日飲食建議份量

食物類別	1500 大卡	2000 大卡	單份食物量
	份數		
全穀類	8	12	¼碗飯或1/3個小蕃薯
蔬菜	4	5	半碗青菜
水果	3	4	蘋果1顆、葡萄13粒
低脂乳品	1	1-2	1杯低脂牛奶(240CC)
豆魚肉蛋	4	5	1兩魚肉或瘦肉
堅果種子	0.5	1	2湯匙黑芝麻粉、7粒腰果
油脂類	5	6	1/3湯匙橄欖油(5公克)
糖	0	≤1	1湯匙糖(15公克)

註：如需個別化飲食設計或詳盡的營養諮詢，可掛號營養諮詢門診。



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

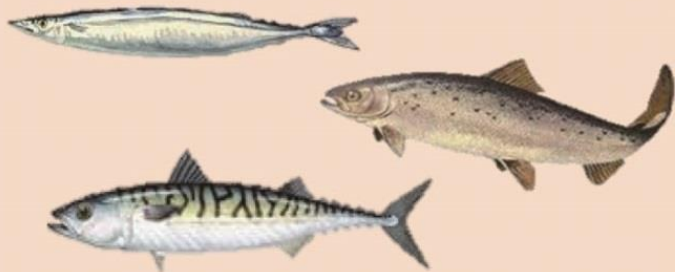
健康飲食宣導系列

# 食在有

# 記憶



## 吃魚護心好腦力



魚油中DHA是大腦含量最豐富的不飽和脂肪酸；EPA可防止血小板凝集及抑制發炎作用。建議每週2-3次約6兩魚。鯖魚、秋刀魚及鮭魚都是不錯的選擇。

## 鈣鎂鋅穩情緒



鈣與鎂是重要神經的傳導物質，鋅缺乏時則會使精神渙散，充足的攝取有助安神減壓之功效。奶類、堅果、海鮮及蛋皆含上述微量營養素。

## 烹調料理用好油 堅果種子增口感



烹調選用富含單元不飽和脂肪酸植物油，穩定度好且有助降低血脂脂肪；如：橄欖油、苦茶油、芥花油。堅果種子類(如：核桃、芝麻、腰果、松子)提供不飽和脂肪酸、維生素B群、膳食纖維及微量礦物質等。堅果入菜或取代空熱量零食皆有益健康。

## 全穀豆類防失智 B群高纖不可少



全穀類、豆類含維生素B群可維持神經系統、大腦的正常功能。上述食物亦含膳食纖維可降膽固醇及血管硬化之風險、穩定血糖、助排便。

## 多彩蔬果巧搭配 護腦防老抗氧化



蔬菜水果富含維生素C、鉀、鎂、植化素及纖維。植化素具有抗自由基氧化傷害、維持正常血壓、保護心臟血管等功能。攝取原則：選擇當季的彩虹蔬果、每日建議量至少5份。