

預防失智症飲食與生活型態

臺北市立聯合醫院 營養部

B 群魚油好腦筋 鈣鎂鋅硼穩情緒

- ✓ 足夠的**維生素 B 群**可維持神經系統及大腦的正常功能，尤其是**維生素 B6、B12**及**葉酸**，其食物來源如下：
 - 維生素 B6：酵母、小麥胚芽、肉類、牛奶、莢豆類、堅果類等。
 - 維生素 B12：肝、腎、瘦肉類、蛋、牛奶及乳製品等動物性食品。
 - 葉酸：菠菜/綠花菜等綠色蔬菜及酵母、小麥胚芽、豆類、全穀根莖類、柑橘類。
- ✓ **魚油**中的**DHA**在人類腦磷脂中含量很高，EPA 則有防止血小板凝集和抑制發炎的作用，因此建議每日以一份深海魚肉(重約 1 兩)取代部份的紅肉的攝取。
- ✓ **卵磷脂**與神經傳導有關，缺乏則大腦功能及記憶力會受影響，其主要來源如：蛋黃、豆類、肉類、牛奶、全穀根莖類等，均衡飲食攝取下，則不致於缺乏。
- ✓ 礦物質中的**鈣、鎂、鋅、硼**，與腦部電流正常的傳遞有關。
 - 鈣質來源：牛奶、優酪乳、乳酪等乳製品、豆腐、豆漿等豆類製品、小魚乾和綠色蔬菜及海產海藻類等食物。
 - 鎂的來源：綠色蔬菜、全穀根莖類、豆類和核果類等。
 - 鋅的來源：牡蠣、海鮮、蛋、肉類等。
 - 硼的來源：蔬菜、水果、全穀根莖和核果類等。

多彩蔬果巧搭配 護腦防老抗氧化

- ✓ 新鮮蔬果富含**維生素 C、植物化學物質、鉀、纖維質**等營養素，可預防退化性及血管性的失智症。
- ✓ 自然界中數千種的**植物化學物質**，讓各種植物具有不同的顏色、氣味，可提供人體**抗氧化**功能，防止因自由基造成神經細胞的傷害、老化及血管粥狀硬化等問題。
- ✓ 部份的**植物化學物質**具有**抑制血小板凝集、放鬆血管**等作用，可維持正常血壓，保護心臟血管的健康。
- ✓ 紅、橙、黃、綠、黑、白、紫等，**多種顏色**蔬果每天搭配吃，**5 份**是基本量，女性 **7 份**、男性 **9 份**，對減少阿茲海默症的風險及降低血壓則更有效果。
- ✓ **水果具熱量**，勿攝取超過每日蔬果總份量的一半。
- ✓ 選擇**當季盛產**的蔬果，營養素含量較高。
- ✓ **生菜沙拉**或**少油快炒**，皆是蔬菜調理好方法。

烹調料理用好油 堅果油脂可取代

- ✓ 烹調用油 2~3 湯匙/天。宜多採用清蒸、涼拌、烤、燉、滷、少油快炒等方式，控制一天總油脂的攝取量。
- ✓ 烹調用油宜選用單元不飽和脂肪酸含量高的植物油，如：橄欖油、芥花油及苦茶油等；避免選用飽和脂肪酸含量高的油脂，如：動物油中的豬油、牛油、奶油及植物油中的椰子油、棕櫚油等。
- ✓ 核桃、腰果、花生、杏仁、松子等堅果類含豐富的單元不飽和脂肪酸及植物固醇，可用來取代部份的烹調用油。
- ✓ 反式脂肪酸易造成血管硬化，主要存在於以植物奶油、氫化及部份氫化植物油、精製植物油、烤酥油等製造之食品中，如：西式糕點、餅乾、奶精、速食店油炸食品中，應儘量減少食用。
- ✓ 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，可使用不含膽固醇且富含大豆異黃酮的豆腐、豆漿等豆製品，取代部份的肉類食物，建議 1~2 份豆製品/天。

戒菸運動不過胖 粗食淡飯酒一杯

- ✓ 維持理想體重(BMI：18~24)，過重者應減重。
- ✓ 規律運動，每日至少 30 分鐘，欲減重者應增加至 60 分鐘。
- ✓ 喝酒要適量(男性勿超過 2 個酒精當量、女性勿超過 1 個酒精當量，1 個酒精當量如啤酒 350cc、葡萄酒 150cc、高粱 30cc)。
- ✓ 抽菸者應戒菸。
- ✓ 以全穀根莖類取代精白米。
- ✓ 減少甜食攝取，用糖量每日小於 1 湯匙 (≤15 公克)。
- ✓ 口味要清淡，醃漬、罐頭及加工食品宜減少食用量。
- ✓ 建議每日鹽份攝取 4~6 公克(約 2/3~1 茶匙)，並學習看食品營養標示的鈉含量。(鹽 1 公克=鈉 400 毫克)

低鹽烹調小技巧：利用食材本身特殊風味來提味

水果入菜：芒果、檸檬、鳳梨、蕃茄等。

風味蔬菜：洋蔥、香菇、香菜、芹菜、蒜、蔥、薑等。

中藥材：當歸、枸杞、紅棗、黑棗、川芎等。

香辛料：八角、茴香、花椒、酒等。

低鈉佐料：低鈉醬油或低鈉鹽。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康