



臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市萬華區健康服務中心

發稿日期：113 年 1 月 15 日

發稿時間：9 時 30 分

聯絡人：吳昭樺主任

聯絡電話：02-2303-3092 轉 6711

聯絡行動：0979-311-043

頁數：3 頁

吃動玩「麥得飲食憶起學」健腦防失智

臺北市萬華區健康服務中心於 112 年與營佳營養諮詢中心合作，針對萬華區 60 歲以上中高齡民眾，以「麥得飲食(MIND Diet)」為主題，辦理「吃動玩，防失智~營養第一步：『麥得飲食憶起學』」12 堂系列課程，共 334 人次參加。課程以烹飪示範、互動遊戲及有獎徵答方式，讓學員認識麥得飲食，教導如何挑選食材及設計符合麥得飲食概念的食譜，讓學員可以吃出健康，健腦防失智。

臺北市萬華區健康服務中心主任吳昭樺表示，依據臺北市政府民政局統計資料，截至 112 年 11 月底，萬華區 65 歲以上人口數為 4 萬 1,774 人，佔總人口數 24.05%，已是世界衛生組織(WHO)所定義「超高齡社會」；衛生福利部 100 年至 102 年的流行病學調查顯示，65 歲以上老人，失智症罹患率為 7.78%，即每 12 位老人就有 1 位失智，推估萬華區失智症人口約為 3,250 人，失智症是導致老年人失能及生活無法獨立的主要原因之一，對患者、照顧者、社會及國家都是沉重負擔，顯見預防失智的重要性。本課程由營養師示範如何正確選擇食材及烹飪出符合麥得飲食概念的餐點，鼓勵學員



運用所學於居家製作麥得飲食並拍照上傳 LINE 群組，建立自信心與持續性，學員踴躍上傳照片高達 268 張，共 961 道菜。最後一堂課辦理「麥得餐盤 PK 賽」成果發表會，由學員自行完成麥得飲食便當設計及製作，帶到課堂上來分享與競賽，由營養師選出符合麥得飲食概念及兼具創意的便當，參賽者共 52 位，有 47 位可完成完整麥得飲食便當，完成率達 90%。

營佳營養諮詢中心主任林孟瑜表示，麥得飲食是 104 年美國洛許大學醫學中心團隊所發表的一種結合地中海和得舒飲食的飲食法，可減緩隨著年齡增長所導致的認知衰退。此次課程特色是依據衛生福利部國民健康署推廣「我的餐盤」六大類食物，融入麥得飲食建議的 10 要 5 不要的健腦食材，包括 10 類健腦食物為全穀類、豆類、魚類、家禽、堅果、橄欖油、深綠色蔬菜、其他色彩蔬菜、莓果及紅酒；避免 5 類易加速認知功能障礙的食物包括起士、奶油、甜食、炸物及紅肉等。本次參與課程的長輩平均年齡為 74 歲，最高齡為 84 歲，透過料理示範及互動式設計的系列性課程，學員對於麥得飲食的知識、行為、態度皆有顯著提升，多數長輩從不知道什麼是麥得飲食，上完系列課程後，皆可正確自行設計及製作麥得飲食。長輩們亦會透過 LINE 群組或臉書，分享麥得飲食的知識及製作技巧給親朋好友。(現場由營佳營養諮詢中心營養師展示麥得飲食餐盤，包含 2 道模擬學員的早餐及湯品，2 道營養師設計的養肌溫沙拉及鮭魚野菇炊飯)



82 歲的蘇奶奶表示，因為家裡有更年長的失智症家人，為了照顧自己及家人的健康，上課十分認真，也將所學應用在三餐中，甚至邀請親友到家中一起烹飪麥得飲食。73 歲的楊奶奶也表示，雖然是第一次接觸麥得飲食，但是老師講解的淺顯易懂，很快就掌握麥得飲食的飲食原則，且課堂所示範烹飪方式，也很簡單，成品更是適合牙口逐漸退化的長者食用，回家後煮給家人吃，大家都讚不絕口呢！

臺北市萬華區健康服務中心目前已著手規劃 113 年營養課程，相關訊息將會公布於該中心官網及臉書，如有其他問題請電洽臺北市萬華區健康服務中心(02-23033092 分機 6741 林護理師)。

「吃動玩，防失智~營養第一步：『麥得飲食憶起學』」社區長者活動剪影。



搭配遊戲的教學方式，長者們相當投入。



烹飪示範後，長者現學現賣，將健康又好吃的秘訣帶回家。



成果發表會，長者設計菜單，製作麥得飲食便當。



長者上傳居家所製作麥得飲食。