

戒菸運動不過胖 粗食淡飯酒適量

維持理想體重，過重者應減重。

BMI: 18~24



規律運動，每日至少30分鐘，

欲減重者應增加至60分鐘。

30~60分



喝酒要適量。紅酒 120~240cc



抽菸者應戒菸。

採低油、低鹽、高纖維飲食，口味要清淡，含鹽量高的調味料及加工食品宜減少食用量。



以白肉(魚、禽肉)、豆製品取代部分紅肉。



以全穀類取代精白米。



糙米、燕麥
雜糧米、麵包

減少甜食攝取，用糖量每日小於1湯匙。



糖 ≤ 15克

每日飲食份量建議

飲食計畫範例：

每日熱量 食物類別	1500 大卡	2000 大卡	每份相當食物量
全穀類	8	12	1/4碗飯或1/2片吐司
蔬菜	4	5	1小盤青菜(100公克)
水果	3	4	蘋果1個、葡萄13粒
低脂或脫脂乳製品	1	1~2	1杯低脂牛奶(240 c. c) 1小盒優格(100公克)
蛋豆魚肉類	4	5	1兩魚肉或瘦肉(約35公克)
核果類	0.5	1	7粒腰果(11公克) 黑芝麻粉2湯匙(9公克)
油脂類	5	6	1/3湯匙芥花油(5公克)
糖	0	≤1	1湯匙糖(15公克)

註：

1. 個別化的飲食計畫，可掛號營養諮詢門診，由營養師專業設計。

2. 詳細食物份量，請參考『常見食品營養圖鑑』。



裕德營養科服務專線：2726-3141 轉 1325
醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

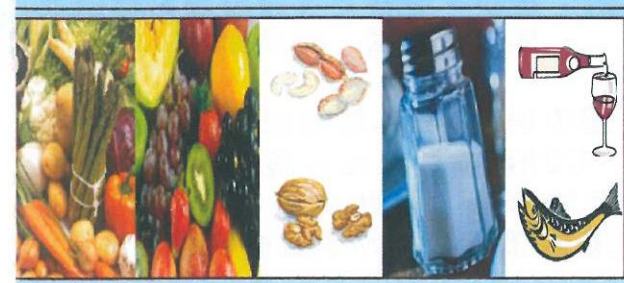


健康飲食宣導系列

喚起記憶

~預防失智症飲食

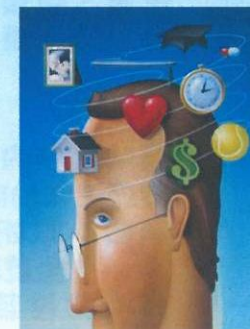
聰明吃 優質活



Diet

Memory

Cognition



臺北市立聯合醫院 仁愛院區
松德院區

營養科編印

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、芸豆類、核果類等。

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豆類、全穀類、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**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，其食物來源如下：

鈣質：牛奶、乳製品、豆類製品、小魚乾和綠色蔬菜、海藻類等食物。

鎂：綠色蔬菜、全穀類、豆類和核果類等。

鋅：牡蠣、海鮮、蛋、肉類等。

硼：蔬菜、水果、全穀和核果類等。



多彩蔬果巧搭配 護腦防老抗氧化

- 新鮮蔬果富含**維生素C**、**鉀**、**鎂**、**纖維質**、**植物化學物質**，可預防退化性及血管性的失智症。

- 植物化學物質**中的類黃酮素、類胡蘿蔔素等，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、藍紫、白**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幫助。



- 水果具熱量**，勿攝取超過蔬菜份量（例如：3蔬2果、4蔬3果、5蔬4果）。



- 選擇**當季盛產**的蔬果，營養素及植物化學物質含量較高。

- 生菜沙拉或少油快炒，皆是蔬菜調理好方法。

- 飲用新鮮蔬果汁，則建議不要濾渣較佳。

烹調料理用好油 核果油脂也不賴

- 烹調宜多採用**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2湯匙/天

- 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。



豬油



核果類0.5~1/天

- 核桃、腰果、花生、杏仁、松子等**核果類**含豐富的**單元不飽和脂肪酸**及**植物固醇**，建議每天攝取0.5~1份。

- 反式脂肪酸**易造成血管硬化，主要存在於植物奶油、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，應儘量減少食用。



奶油



油炸

- 少吃**膽固醇**含量高的食物，如：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，可使用不含膽固醇的豆腐、豆乾等豆製品，取代部份的肉類食物。



1~2份豆製品/天