



健康生活預防失智-均衡飲食(上)

根據國際失智症協會 (ADI) 2019 年全球失智症報告，估計全球有超過 5 千萬名失智者，到 2050 年預計將成長至 1 億 5 千 2 百萬人，全球失智症人口快速增加，每 3 秒就有 1 人罹患失智症。台灣 65 歲以上的老人約每 12 人即有 1 位失智者，而 80 歲以上的老人則約每 5 人即有 1 位失智者。隨著失智症人口快速增加，健康生活預防失智更為重要。

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番癩、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療，那該如何區分正常老化與失智症的區別？可跟著下表辨別~

老化	失智
✓ 可能突然忘記某事，但事後會想起來	✓ 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記
✓ 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品	✓ 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試

那預防失智可以怎麼做呢？以下提供預防失智三大招~

◇ 第一招-均衡飲食

以往聽到預防失智飲食大多直覺反應是地中海飲食，但近年美國芝加哥若許大學醫學中心提出，麥得飲食文獻顯示對大腦有益的食物品項，其所含植化素、維生素及礦物質等營養素，對於延緩腦部退化疾病具有幫助性。

麥得飲食是結合地中海飲食及得舒飲食而延伸的飲食型態，原則為 **10 要 5 不**，研究證實攝取麥得飲食的人罹患阿茲海默症的風險可降低 53%。但更重要的研究發現是，只要部分時間遵循

麥得飲食的人，仍降低約 3 成 5 的罹患慢性疾病風險。

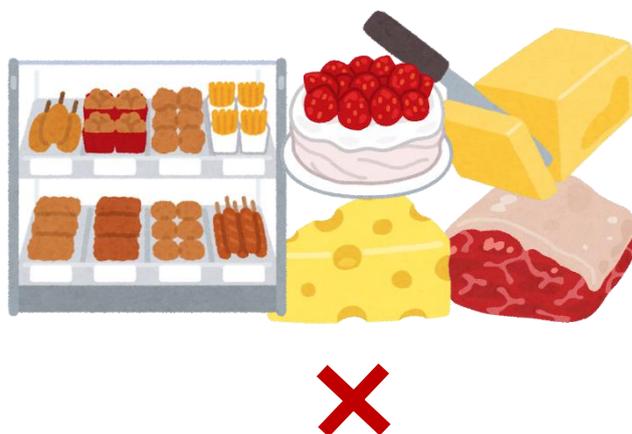
10要

1. 深綠色蔬菜：每週 6 次
2. 其他顏色蔬菜：每週 1 次
3. 黃豆製品：每週 3 次
4. 雞肉：每週 2 次
5. 魚肉：每週 1 次
6. 全穀雜糧類：每天 1 餐
7. 水果(花青素)：每週 2 份
8. 乳品類：早晚各一杯
9. 橄欖油：主要烹調用油
10. 紅酒：每天 30cc



5不

1. 紅肉：每週 1 次(<1 掌心)
2. 奶油：每天<1 湯匙
3. 甜點：每週<1 次(<半碗)
4. 乳酪：每天<1 湯匙
5. 油炸：每週<1 次(<半碗)



☆ 第二招-作息正常

白天經常精神不好、夜間睡眠不足或睡眠過多均可增加認知障礙發生風險，而每晚睡 6 到 7 個小時可降低認知障礙發生風險，每晚 10 點入睡效果最好。

☆ 第三招-規律運動

在許多研究都指出運動可以降低心血管疾病，但在《內科醫學

年鑑》的研究發現，中年時保持較佳體能的人，相對於體能較差的人，降低了 36% 罹患失智症的機率。根據美國體能活動指引，一週最好從事 150 分鐘和緩的運動或是 75 分鐘較激烈的運動。但運動強度要根據個人的體能狀況來調整，尤其老年人身體機能較退化的情況下，建議在設計運動處方時除了考量慢性疾病外，在藥物使用上也須讓醫生或體適能老師清楚了解，並在家屬陪同下一起運動才能達到更好的運動效果喔！

*****有關更詳細的麥得飲食介紹，敬請期待下集文章~*****

參考資料：關於失智症-認識失智症 (tada2002.org.tw)

Alzheimers Dement. 2015 Sep;11(9):1007-14.

<https://www.commonhealth.com.tw/article/66903>