



## 健康生活預防失智-均衡飲食(下)

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。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。就讓我們將麥得飲食結合我的餐盤一起吃出好腦力~~

### ◇ 每天早晚一杯奶

乳品類富含維生素B2及鈣質，建議每天補充2杯乳品，一杯的建議量為240cc，相當於奶粉沖泡3湯匙的量。

※乳酪/起司的營養價值與乳品相似，但因乳酪/起司大多為全脂乳品製作而成，因此建議每天應<1湯匙。

### ◇ 每餐水果拳頭大

多種顏色的水果類富含不同的植化素、維生素、礦物質與膳食纖維，建議每餐的水果量可依自己的拳頭大小為標準，但如有控制血糖方面需求建議使用飯碗量測，一份的水果為飯碗8分滿，一天建議吃2份水果。

※水果中以花青素在過去文獻中發現可以保護大腦不受到過氧化物的傷害及修復大腦神經傳導物質乙醯膽鹼清除酶的情形，建議每週至少2份水果以莓果類(葡萄、蔓越莓、黑醋栗...)為主。

### ◇ 菜比水果多一點

不同顏色的蔬菜類富含維生素、礦物質、植化素及膳食纖維，建議每餐的蔬菜量至少達1份，相當於煮熟的青菜放飯碗的半碗至7分滿，而每天至少吃3份蔬菜，且其中一份須選深綠色蔬菜。

※深綠色蔬菜富含葉酸，是神經發展重要的營養素。文獻指出食用高麗菜、菠菜、芥藍菜、花椰菜等，能減緩認知功能下降。

#### ◇ 飯跟蔬菜一樣多

每餐飯量維持 1 碗飯碗即可，若有控制血糖及體重需減少澱粉者，建議每餐主食不能低於半碗量，以維持身體細胞代謝所需。

※全穀雜糧類富含維生素 B1、葉酸、礦物質及膳食纖維，建議至少一餐以全穀糧類替換(如早餐以麥片、地瓜、全麥麵包為主，或午/晚餐可以紫米飯、糙米飯、雜糧飯...等取代白米飯)。

#### ◇ 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉為蛋白質選擇順序，建議以植物性蛋白質為優先選擇(每週至少 3 天)，再來選擇富含不飽和脂肪酸的魚類(每週至少 1 天)，依序為蛋/家禽類(每週 2 天)，最後才選擇飽和脂肪較高的肉類(每週 1 天)，而每餐蛋白質量為自己的掌心大小。

※研究顯示  $\omega$ -3 不飽和脂肪酸可降低阿茲海默失智症的風險，而大部分的  $\omega$ -3 脂肪酸可由深海魚類(鰵魚、鯖魚、秋刀魚、鮭魚)中攝取。

#### ◇ 堅果種子一茶匙

建議烹調用油可以植物油為主(如橄欖油、葵花油、苦茶油)，並建議每天補充堅果種子一湯匙或分成 3 餐各補充一茶匙，一湯匙的堅果相當於核桃 2 個或腰果 5 個。

※堅果種子富含單元不飽和脂肪酸及維生素 E，研究顯示有助於改善認知和促進大腦健康。

#### ◇ 其他

紅酒富含白藜蘆醇多酚類及花青素，研究發現不管男性還是女性，輕度到中度的飲酒可降低 30~50%死於心臟病的風險。建議每天

30cc 即可。但若無飲酒習慣者不建議補充。

上述重點表格呈現

食物六大類	麥得飲食	份量說明
乳品類	每天早晚一杯奶	1 杯奶 = 240cc，每天建議 2 杯奶
蔬菜類	綠色 ≥ 6 份/週 其他顏色 ≥ 1 份/週	1 份熟菜 = 飯碗半碗~7 分滿
水果類	莓果類(含花青素) 2 份/週	1 份水果 = 女生拳頭大或飯碗 8 分滿
全穀雜糧類	≥ 3 份	每天取代 1 餐的主食量
豆魚蛋肉類	黃豆 3 天/週 魚類 1 天/週 家禽 2 天/週 紅肉 1 天/週	豆魚蛋肉每餐攝取一掌心的量
油脂與堅果 種子類	橄欖油為主 堅果 1 份/天	1 份堅果 = 1 湯匙
其他	紅酒 30cc	

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>