

【健康營養補給站】預防失智症飲食型

態～麥得飲食



國內失智症盛行狀況

臺灣失智症協會對失智症流行病學調查結果顯示，年紀愈大，失智症盛行率愈高，而且有逐年盛行率倍增之趨勢。根據調查，臺灣 65 歲以上老人占全人口 17%，其中失智症者占老年人口 7~8%，換而言之 65 歲以上的老人約每 12 人即有一位失智症。

失智症分類

- 退化性失智症:認知功能退化，大部份患者都是屬於這類

型，如阿茲海默症。

- 血管性失智症:因腦中風或慢性腦血管病變，導致腦細胞死亡造成智力減退。
- 其他原因引起之失智症：如維生素 B12、葉酸缺乏、水腦症、硬膜下出血、甲狀腺功能低下和外傷等因素造成。

失智症之飲食危險因子

- 三高:指的是高血糖、高血壓、高血脂。
- 肥胖，BMI 大於 30 者。
- 喜好富含高飽和脂肪食物。
- 反式脂肪飲食，精緻糖攝取過多。
- 營養不良，體重持續下降者。

飲食新策略

研究顯示，麥得飲食 (Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay, MIND) 能改善認知功能，減緩阿茲海默症病程，其特色強調天然原態，以植物性食物為主，

特別提倡莓果類和綠色葉菜類蔬菜，且建議增加不飽和脂肪（含單元及多元不飽和脂肪酸）攝取，減少攝取動物性食物及含高飽和脂肪食物，它是結合得舒飲食及地中海飲食特色的一種飲食型態，此飲食提出 10 種有助於腦部食物（綠色葉菜類、其他顏色蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒）及 5 種不利於大腦健康的食物（紅肉及其加工製品、奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品），下面將針對這些食物加以說明。

10 種有助腦部健康食物

1. 深綠色葉菜：多攝取蔬菜可以降低心血管疾病、肥胖及糖尿病風險，間接有助於腦部健康，如菠菜、格蘭菜、綠花椰、青江菜、空心菜等，每天至少攝取 2 份，每份 100 公克。
2. 其他顏色蔬菜：其他顏色的各類蔬菜，如茄子、胡蘿蔔、彩椒等，富含植化素具抗氧化功能，每天至少攝取 1 份，每份 100 公克。
3. 堅果類：含不飽和脂肪酸、纖維、維生素 E 及抗氧化物質，

有助降低血膽固醇及預防心臟病，每週至少食用五次，每次攝取約 30 公克，約手掌心大小。

4. 橄欖油：主要用油，每天 2 湯匙。
5. 全穀類：富含膳食纖維、維生素，可作為天然抗氧化劑，降低體內發炎反應，每天至少 1.5 碗來自全穀類，如糙米、燕麥、大麥、蕎麥等。
6. 豆類：富含纖維與蛋白質，可取代部分肉類降低飽和脂肪之攝取量，每週至少三次，每次約 60 公克。
7. 家禽類：雞、鴨、鵝肉等取代部分紅肉及其加工製品，降低飽和脂肪之攝取量，每週至少二次，每次約 3~5 份，每份約 30 公克。
8. 魚類：含優質蛋白質、omega-3 脂肪酸，有抗發炎、抗氧化作用，如鮭魚、鯖魚、秋刀魚以及虱目魚等，每週至少一次，每次約 3~5 份，每份約 30 公克。
9. 莓果類：抗氧化力高的水果，有助於降低體內自由基對大腦及心血管的傷害，如藍莓、草莓、蔓越莓等，每週食用五次，每次約 30 公克。
10. 紅酒：成分中的酚酸類具抗氧化的功效，可保護免受氧化壓力的傷害，每天建議約 120~150cc，但注意酒精攝

取過量會增加肝臟、胰臟等負擔，切勿過量飲用。

5 種不利於大腦保健的食物

這類食物易造成血脂上升，進而導致血管損傷、血管硬化以及身體發炎反應上升，使腦中風與失智風險提高。

1. 紅肉及其加工製品：每週攝取不超過 5 份（每份約 30 公克）。
2. 奶油：每日不超過 1 茶匙。
3. 起司：每星期不超過 1 份（每份 2 片）。
4. 糕餅與甜食：每星期不超過 5 次。
5. 油炸物和速食食品：每星期不超過 1 次。

總結

麥得飲食對於一般人而言，即使沒有失智症的家族史或其他高危險的風險因素，仍有助於心臟、血管及整體的健康，但也需特別注意並不是某一類食物對腦部保健有益處就額外多吃，仍

需回歸均衡飲食才是首要原則，保有飲食的均衡可以幫助您降低罹患失智症的風險，同時也可以減少心血管疾病的發生率，搭配多動腦多運動以及增加人與人之間互動，讓失智症遠離您！

營養室營養師 許培羣

NTUHF