



【健康營養補給站】五行動腦濃湯-守護 你我的記憶



隨著全球人口老化的加速，失智人口也快速增加，在國際失智症協會的全球失智症報告中提到每三秒就有一人罹患失智症，而臺灣失智症協會推估在未來 20 年內，臺灣失智人口將以每 30 分鐘就增加 1 位的速度快速成長。面對快速增加的失智人口，如何預防罹患失智症，成為全民很重要的健康議題。

近年研究發現，麥得飲食對失智症的預防有良好的效果，飲食型態結合了得舒飲食，還有地中海飲食的特色，並強調多吃十大健腦食物，包含：綠色蔬菜、其他

顏色蔬菜、莓果類、堅果、還有橄欖油、全穀類、非油炸的魚類及禽類、豆類、適量紅酒類；另外，避免食用不利於大腦保健之地雷食物，例如：紅肉及其加工製品、奶油、全脂起司、糕點與甜點、油炸食物。以下利用麥得飲食原則，為大家推薦益智補腦料理-五行動腦濃湯。

食材介紹(2 人份)

〔材料〕

無糖豆漿 240 毫升、綠花椰菜 150 公克、糙米飯 70 公克、鴻喜菇 50 公克、鮭魚 35 公克、洋蔥丁 30 公克、胡蘿蔔丁 30 公克、藍莓 15 公克、橄欖油 10 公克、蒜末 5 公克、核桃 8 公克、南瓜子 3 公克、腰果 3 公克、鹽 1/4 t

〔步驟〕

1. 綠花椰菜、胡蘿蔔丁放入滾水中燙熟備用。
2. 橄欖油熱鍋，將鮭魚煎至兩面金黃。

3. 將煎好的鮭魚肉壓鬆散備用。
4. 橄欖油熱鍋，炒香蒜末、洋蔥丁，再加入鴻喜菇炒熟後，取出備用。
5. 無糖豆漿倒入鍋中，加入胡蘿蔔、花椰菜、鴻喜菇、糙米飯，拌煮至滾並以鹽調味。
6. 再倒入調理機攪打成濃湯。
7. 盛裝湯碗，再加上鮭魚肉末、洗淨藍莓、堅果裝飾，即完成五行動腦濃湯。

[結語]

本次為大家推薦的益智補腦料理，是以五種不同的顏色食材來進行搭配，濃湯的基底是以蔬菜與菇類作為食材來源，當中富含維生素、礦物質、膳食纖維、植化素；而加入的糙米則是作為主要的醣類來源，提供大腦充足的能量，其優點相較於一般的白米，還有更豐富的維生素 B 群；以好油橄欖油、堅果作為脂肪來源，其單元不飽和脂肪酸、維生素 E，保護我們的腦部血管。盛裝完成的濃湯，佐以富含 EPA、DHA 的鮭魚肉，以及清

爽酸甜的藍莓以解濃湯膩感，增添不同層次風味。大家在家中也可以動腦設計，替換不同種類黑、白、紅、綠、黃食材，烹煮出不同風味濃湯。希望大家喜歡今天的料理介紹，一起益智補腦，守護你我的健康記憶。

營養成分(1 人份)

熱量(大卡)	202 大卡	三大營養素百分比
碳水化合物(公克)	21.8 公克	43%
蛋白質(公克)	11.2 公克	22%
脂肪(公克)	7.8 公克	35%

營養室營養師 汪其玟