



大家「憶」起來 預防失智症飲食

文 / 陳郁臻

國泰綜合醫院營養組營養師

您或身邊的親友是否會時常忘東忘西，甚至嚴重到記不得曾允諾過的事？您認為這是因為粗心還是失智症的初期症狀？若當您或您的親友因記憶衰退而影響到日常生活時，就該正視這是否為失智的症狀，根據衛生福利部與其他相關失智症團體的流行病學統計結果發現，台灣110年65歲以上老人失智盛行率推估為7.59%，表示約13位老人中，就有1位是失智症的病人，但其實失智症不可怕，若能及早發現，早期開始治療是可延緩衰退的發生，或是當尚未發病前，我們都可透過生活或飲食型態來預防失智症的發生。

不願面對的真相-是老化還是失智？

老化是屬於正常的生理機能衰退而非疾病；相反地，失智症是一種疾病而非老化，它屬於多重病徵集結的疾病，失智不單是記憶力衰退，還可能有其他認知能力的退化，同時也可能出現妄想、幻覺或個性改變等情況發生。

失智症的十大警訊：



如何預防失智症？

1.維持健康體位($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)：

- (1)40-64歲時，體位肥胖者($\text{BMI} \geq 30$)，失智症發生的相對風險提升近3倍。
- (2)過重者($24 \leq \text{BMI} < 30$ 之間)，失智症發生的相對風險升高近2倍。
- (3)65歲以上的老人，體位過瘦($\text{BMI} < 18$)，失智風險亦提高，因此老年人不宜過瘦。





- 攝取麥得飲食：**研究發現攝取麥得飲食能降低約50%失智症的危險因子，且此飲食還有助於預防心血管疾病及降低慢性疾病的發生，尤其當有高血壓時（收縮壓>160mmHg且未治療者），其風險將提升6倍。
- 規律運動習慣：**每週3-5次，每次≥30分鐘，失智症相對風險下降近60%。
- 適當的生活型態：**
 - 適當的紓解壓力，避免憂鬱症，因憂鬱症病人其失智相對風險提升2倍。
 - 多參與社交活動，可增加與人對話機會，也可從中培養可多動腦的個人興趣。
 - 避免抽菸，抽菸是失智症的危險因子，相對風險上升近2倍。
- 避免頭部受傷。**

認識麥得飲食

(Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay, MIND)

麥得飲食是結合地中海與得舒兩種飲食的特色，而改良的預防失智症飲食，因此又稱為「心智飲食」，其注重原型食物攝取，飲食特色為：

- 多攝取全穀雜糧類**，每天建議≥3份，因全穀雜糧富含維生素B1與膳食纖維。
 - 1份全穀雜糧類約1/4碗糙米飯=1/2碗地瓜、芋頭、馬鈴薯、南瓜等。
- 多選擇深綠色蔬菜**，建議每天蔬菜攝取5份，其中至少1份為深綠色蔬菜。蔬菜因含大量纖維及高鉀、高鎂、高鈣對心血管具保護作用，可避免腦部損傷降低失智風險。
- 水果類多選擇莓果類**，水果每天建議2-3份，莓果類建議每週≥3次，如：藍莓、草莓等。
- 少吃紅肉與多吃低脂白肉**（家禽類與海鮮及豆製品），可避免過多油脂與飽和脂肪酸攝取。
 - 1份豆魚蛋肉類=豆漿190毫升=五香豆干1塊=板豆腐80公克(2格)=嫩豆腐半盒=雞腿肉熟重40公克=肉類熟重30公克(約2湯匙)=雞蛋1顆。
- 提倡多使用橄欖油與堅果種子類**，增加不飽和脂肪酸攝取，飲食須避免加工奶油與炸物等高飽和脂酸攝取，可減少血管硬化或發炎反應，減緩認知功能衰退。
- 適量攝取紅酒**，每天1玻璃杯，約12%紅酒120毫升。

- 避免攝取起司**，每週<1次，因全脂製品易造成膽固醇上升，進而導致血管損傷，使腦中風與失智風險提高。
- 減少精緻糖攝取**，每週<5份，包括含糖飲料、糖果等。
 - 1份=1湯匙糖或果醬。

有益食物



全穀雜糧類
≥3份/天



其他顏色蔬菜類
≥1份/天
(100g/份)




深綠色蔬菜類
≥6份/週
(100g/份)




水果類
≥1份/天
(7分滿/份)



莓果類
≥2份/週
(75克/份)




白肉類
≥2次/週



深海魚類
≥1份/週
(約35克/份)



豆類
≥3份/週



橄欖油
1份/天
(1茶匙/份)



堅果類
≥5份/週
(1湯匙/份)



紅酒
1玻璃杯/天
(杯=120毫升)

避免食物



紅肉類
≤4份/週
(35克/份)



起司類
≤1份/週
(2片起司片/份)



奶油類與人造奶油
≤1份/天
(1湯匙/份)



糕餅與甜食
≤5次/週



油炸物或速食食品
≤1次/週

麥得飲食1500大卡一日菜單範例：

餐次	早餐	午餐	晚餐	
選用食材	<ul style="list-style-type: none"> 豆漿堅果燕麥杯 無糖豆漿 190毫升 燕麥片 40克 藍莓 75克 核桃 10克 生菜沙拉 雞胸肉 40克 美生菜 70克 小黃瓜 10克 牛番茄 20克 橄欖油 5克 	<ul style="list-style-type: none"> 十穀飯 十穀米 40克 芋頭燒雞腿 芋頭 55克 雞鴨肉 80克 茶碗蒸 雞蛋 0.5顆 香菇 10克 蝦仁 1尾 涼拌雲耳 木耳 40克 香菇 2.5克 香茅 2.5克 蒜炒炒菜 油菜 100克 大蒜 2克 植物油 5克 點心-水果 奇異果 115克 	<ul style="list-style-type: none"> 紫米飯 紫米 20克 白米 20克 南瓜蒸魚 鱈魚 80克 南瓜 85克 薑絲 2克 餅蔬炒豆腐 板豆腐 20克 洋葱 10克 紅蘿蔔 5克 甜豆漿 15克 大豆油 5克 塔香烤蘑菇 杏鮑菇 100克 九層塔 2克 植物油 2.5克 清燙雙色花椰 雙色花椰菜 70克 點心-水果 香吉士 105克 	
	六大類分類	<ul style="list-style-type: none"> 全穀雜糧類：2份 蔬菜類：1份 水果類：1份 豆魚蛋肉類：2份 油脂與堅果種子類：2份 	<ul style="list-style-type: none"> 全穀雜糧類：3份 蔬菜類：2份 水果類：1份 豆魚蛋肉類：2.5份 油脂與堅果種子類：1.5份 	<ul style="list-style-type: none"> 全穀雜糧類：3份 蔬菜類：2份 水果類：1份 豆魚蛋肉類：2.5份 油脂與堅果種子類：1.5份

參考資料：
 1.衛生福利部國民健康署-失智友善
 2.台灣失智症學會
 3.美國國家衛生研究院-What Do We Know About Diet and Prevention of Alzheimer's Disease?