「憶」起守護健康
麥得飲食

國泰綜合醫院

大綱

- 避免失智症要點
- 維持健康體位
- 麥得飲食

『避免』失智症

- 維持健康體位
- 攝取麥得飲食
- 規律運動習慣
- 適當的生活型態
- 避免頭受傷

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

我的健康體位在哪裡？

健康體位定義

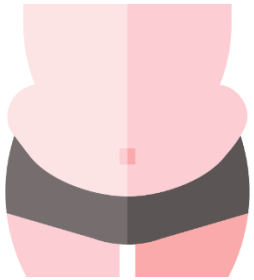
理想體位範圍：18.5≦BMI＜24

BMI=體重（公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)

體重過輕	BMI＜18.5
健康體位	18.5≦BMI＜24
體位異常	過　　重：24≦BMI＜27 輕度肥胖：27≦BMI＜30 中度肥胖：30≦BMI＜35 重度肥胖：BMI≧35

維持健康體位好處多

正常理想體位：18.5≦BMI < 24

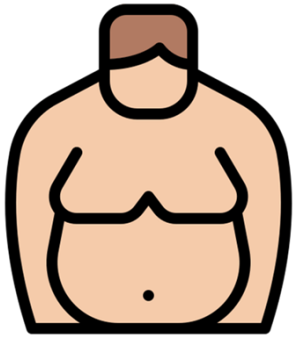


過重者與肥胖者

(24≦BMI<30之間)，

失智症發生的相對

風險升高近2倍。

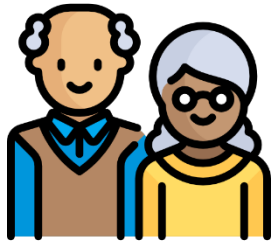


40-64 歲時，

體位肥胖 (BMI≧30)，

失智症發生的相對

風險提升3倍。



65歲以上的老人，

體位過瘦 (BMI <18)，

失智風險亦提高，

因此老年人不宜過瘦。

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

身高(公分)	理想體重範圍(公斤)	身高(公分)	理想體重範圍(公斤)	身高(公分)	理想體重範圍(公斤)
148	43.4-53.0	160	50.7-62.0	172	58.6-71.6
149	44.0-53.7	161	51.3-62.7	173	59.3-72.4
150	44.6-54.5	162	52.0-63.5	174	59.9-73.3
151	45.1-55.2	163	52.6-64.3	175	60.6-74.1
152	45.7-55.9	164	53.3-65.1	176	61.3-75.0
153	46.3-56.6	165	53.9-65.9	177	62.0-75.8
154	47.0-57.4	166	54.6-66.7	178	62.7-76.7
155	47.6-58.1	167	55.2-67.5	179	63.4-77.5
156	48.2-58.9	168	55.9-68.3	180	64.2-78.4
157	48.8-59.7	169	56.6-69.1	181	64.9-79.3
158	49.4-60.4	170	57.2-69.9	182	65.6-80.2
159	50.1-61.2	171	57.9-70.8	183	66.3-81.0

每日熱量需求評估

活動量	過輕	正常體位	過重或肥胖
輕度	35×現在體重	30×現在體重	20-25×現在體重
中度	40×現在體重	35×現在體重	30×現在體重
重度	45×現在體重	40×現在體重	35×現在體重

註解：

輕度：大部分從事靜態或坐著的工作。例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...

中度：從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。例如：褓母、護士、服務生等...

重度：從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。例如：運動員、搬家工人等...

每日熱量需求評估

範例：30歲 國泰小姐，職業:上班族
身高:157公分 體重:50公斤

理想體重 = 1.57 *1.57 *22 =54.2
BMI = 50 ÷1.57 ÷1.57 =20.3 (體位正常)

熱量評估：50 * 30 = 1500 大卡/天

註:熱量評估為概估數值，建議每周仍需監測體重變化，再調整適切攝取量

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數							
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製 *)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他 *)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	3 (註 1)	4 (註 2)	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3 (註 3)	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1 (註 4)	1	1	1	1	1	1

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

每日飲食指南

資料來源：衛生福利部國民健康署

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

認識六大類

全穀雜糧類

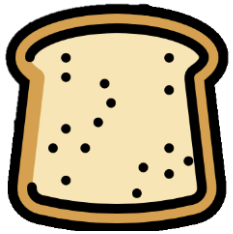
一份 70 大卡
醣　類:15g
蛋白質: 2g
脂　質: 0g

飯 1/4 碗

=

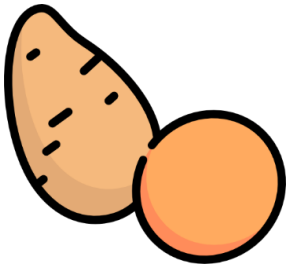
麵條 1/2 碗

=


薄吐司 1/2 片

=

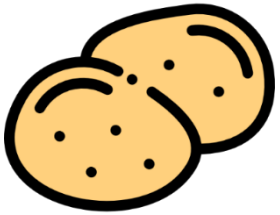
麵包 1/3 顆


地瓜 1/2 碗

=

南瓜 1/2 碗

=


馬鈴薯 1/2 碗

=

玉米 6cm
(約食指長)

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

豆魚蛋肉類

黃豆(20g)、毛豆(50g)、黑豆(25g)

= 無糖豆漿 1杯 (190 mL)

= 傳統豆腐2格(80g) 、小方豆干 1又1/4片(40g)

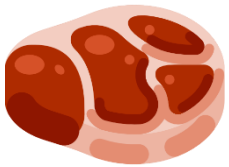
= 雞蛋1顆

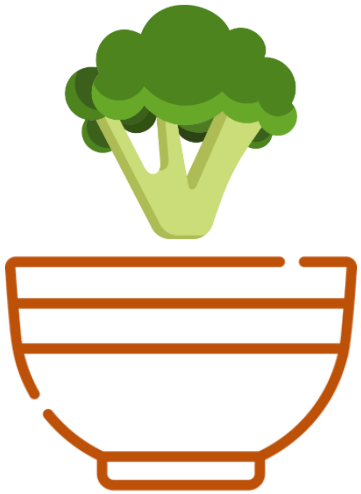
豆魚蛋肉類

= 魚肉(35g)或蝦仁(50g)

= 去皮雞胸肉(30g)、鴨肉、豬小里肌肉、羊肉

= 牛腱(35g)



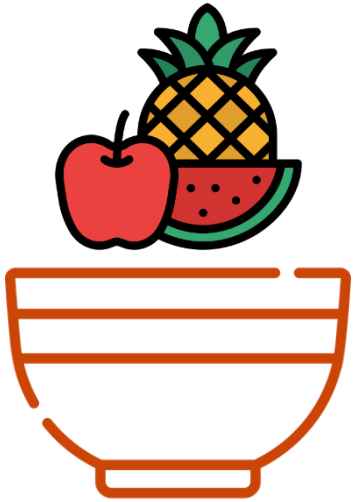


蔬菜類

一份 25 大卡
醣　類: 5g
蛋白質: 1g
脂　質: 0g

生菜　100g

熟菜　1/2 碗 (1碟)



水果類

一份 60 大卡
醣　類:15g
蛋白質: 0g
脂　質: 0g

水果　7 分滿為 1 份

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

乳品類

低脂乳品：一份 120 大卡
醣類:12g
蛋白質: 8g
脂質: 4g

	熱量	醣類	蛋白質	脂質
脫脂	80	12	8	-
低脂	120	12	8	4
全脂	150	12	8	8

鮮奶 240mL

奶粉 3匙

無糖優格 100 ml

油脂與堅果種子類

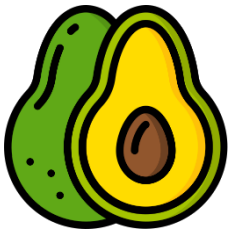
一份 45 大卡
醣　類: 0g
蛋白質: 0g
脂　質: 5g

1/3 匙 = 沙拉油(植物油)、奶油(動物油)

1/2 匙 = 沙拉醬、芝麻醬、沙茶醬

1 匙 = 堅果種子類(開心果、核桃、腰果)
= 杏仁粉、花生粉

2 匙 = 帶殼花生、酪梨



國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

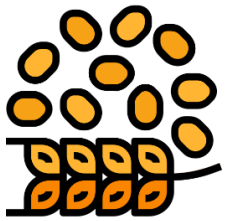
認識麥得飲食

麥得飲食

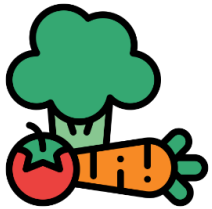
麥得飲食是結合地中海與得舒兩種飲食的特色，
而改良的預防失智症飲食，
因此又稱為「心智飲食」，其注重原型食物攝取。

研究發現攝取麥得飲食
能降低約50%失智症的危險因子

有益食物



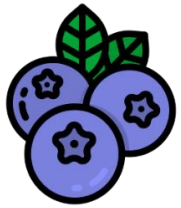
全穀雜糧類
≧3份/天
(1/4碗/份)



其他顏色
蔬菜類
≧1份/天
(100g/份)

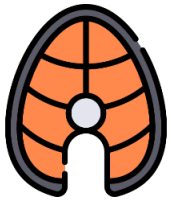
深綠色蔬菜
≧6份/**週**
(100g/份)

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
(35克/份)



深海魚類
≧1份/**週**
(35克/份)

豆類
≧3份/**週**

橄欖油
1份/天
(1茶匙/份)

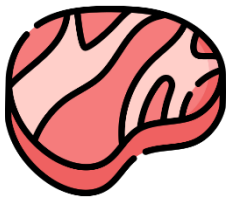
堅果類
≧5份/**週**
(1湯匙/份)

紅酒
1玻璃杯/天
(杯=120毫升)

國泰綜合醫院

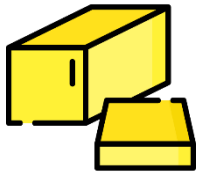
國泰醫療財團法人

避免食物



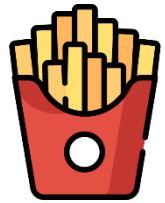
紅肉類
< 4份/**週**
(35克/份)

起司類
< 1份/**週**
(2片起司片/份)



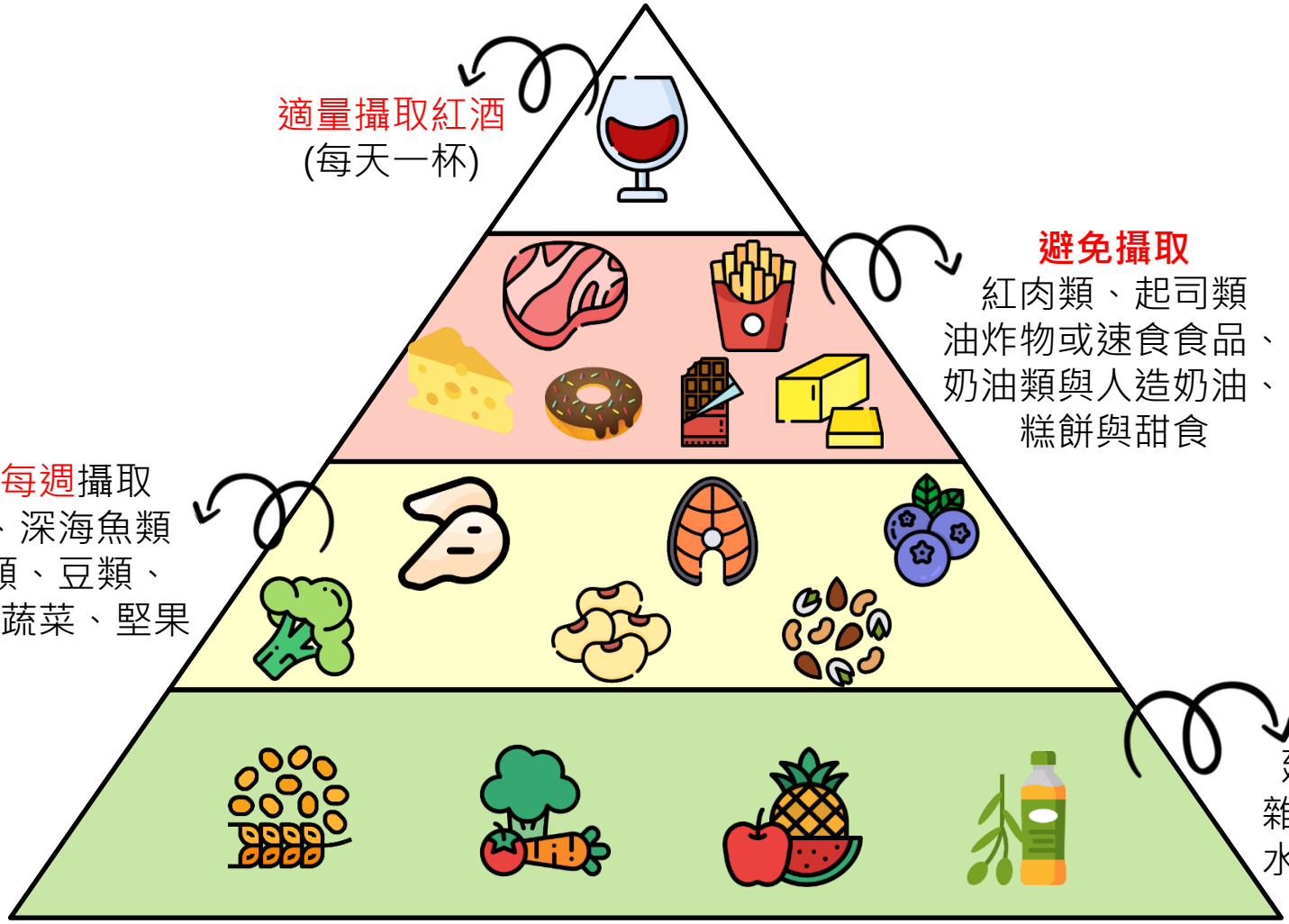
奶油類與
人造奶油
< 1份/天
(1湯匙/份)

糕餅與甜食
< 5次/**週**



油炸物或
速食食品
< 1次/**週**

麥得飲食金字塔



適量攝取紅酒
(每天一杯)

避免攝取
紅肉類、起司類
油炸物或速食食品、
奶油類與人造奶油、
糕餅與甜食

建議每週攝取
白肉、深海魚類
莓果類、豆類、
深綠色蔬菜、堅果

建議每天攝取
雜糧類、蔬菜類
水果類、植物油

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

1500大卡麥得飲食這樣吃

麥得飲食
1500大卡飲食建議

	早餐	午餐	晚餐	總計
乳品類	1		0.5	1.5
全穀雜糧類	3	3	3	9
豆魚蛋肉類	1.5	2	1.5	5
蔬菜類	1	2	2	5
水果類	1	1	1	3
油脂與堅果種子類	1	1.5	1.5	4

餐次	早餐	午餐	晚餐
選用食材	堅果燕麥杯 低脂牛奶 240毫升 燕麥片 40克 藍莓 75克 核桃 10克 洋芋沙拉 小黃瓜 10克 牛番茄 10克 玉米筍 10克 馬鈴薯 90克 清燙雙色花椰 雙色花椰菜 70克	十穀飯 十穀米 60克 蔥燒雞腿 雞腿肉 60克 青蔥 2克 日式茶碗蒸 雞蛋 0.5顆 香菇 5克 蝦仁 1尾 涼拌雲耳 木耳 95克 香油 2.5克 蒜炒油菜 油菜 100克 大蒜 2克 植物油 5克 點心-水果 香吉士 105克	紫米飯 紫米 30克 白米 30克 薑絲蒸魚 鯛魚 60克 薑絲 2克 鮮蔬炒豆腐 板豆腐 20克 洋蔥 10克 紅蘿蔔 5克 甜豆莢 15克 大豆油 2.5克 塔香烤蘑菇 杏鮑菇 100克 九層塔 2克 植物油 5克 燙四季豆 四季豆 70克 點心-無糖優格 優格 50克

規律的運動

每周 >150分鐘有氧運動

運動時需達到60-70% 最大心跳率

最大心跳率 (220 - 年齡) 為預估最大心跳率

如要以最大心跳率的70%為運動心跳率

預估最大心跳率×70%＝112(次)

適當生活型態

紓解壓力

憂鬱症者罹患
失智症風險提高2倍

參與社交活動

多與人接觸
可增加說話與動腦機會

禁止抽菸

抽菸者罹患
失智風險提高2倍

Thank You