

# 108 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

## 「麥得飲食 大腦靈光不怕老」

日期：108 年 5 月 11 日星期六 上午 10:00~12:00

地點：敦安公園

母親節活動花絮



十要五不 讓大腦更年輕



田宛容營養師說明麥得飲食原則



洪可玕營養師說明麥得豆漿酪製作



自製藍莓豆漿酪/芝麻豆漿酪發送

# 麥得飲食 預防失智

## 十要五不 讓大腦更年輕

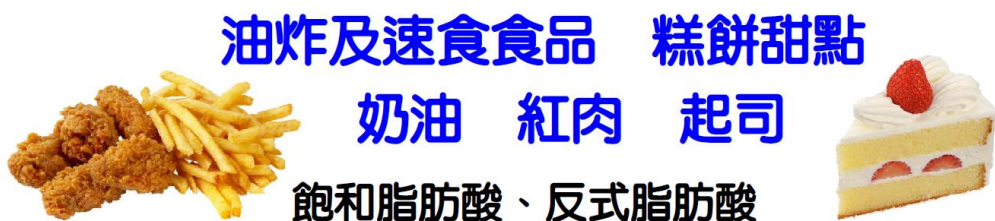
抗氧化、抗發炎

預防類澱粉斑形成、增加神經傳導  
有助減緩認知功能退化



葉酸、花青素、類黃酮、多酚、礦物質、膳食纖維  
ω-3脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、維生素E

血腦屏障受損、增加類澱粉斑堆積  
加速認知功能退化



# 麥得豆漿酪

## 大腦靈光不怕老



藍莓豆漿酪(6人份)

- ✓ 嫩豆腐一盒
- ✓ 無糖豆漿160cc
- ✓ 藍莓60克
- ✓ 藍莓果醬1湯匙
- ✓ 吉利T粉1.5湯匙



芝麻豆漿酪(6人份)

- ✓ 嫩豆腐一盒
- ✓ 無糖豆漿160cc
- ✓ 黑芝麻粉2湯匙
- ✓ 糖1湯匙
- ✓ 吉利T粉1湯匙



和媽媽一起動動手

- 豆腐、豆漿用果汁機打碎
- 加入藍莓、果醬(黑芝麻、糖)攪打均勻
- 再加入吉利T攪打均勻 [避免結塊]
- 倒入鍋中以小火加熱 [不需沸騰]
- 分裝後冷藏1小時
- 擺上藍莓(腰果)裝飾

HOME  
is where my  
MOM  
is

