

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《88》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：林志明

主編：李蕙蓉

編輯：洪可玢、田宛容

第八十八期《中華民國一百零三年十一月十五日出刊》

吃出好腦力，飲食大揭密~



「咦？我剛剛要去做什麼？怎麼想不起來？」，您是否經常忘東忘西，或沒一會兒就找不到剛剛才放下的眼鏡、手機、錢包？隨著歲數增加，類似事情發生頻率也跟著越來越高。科技進步、日新月異，手機電腦越來越有智慧，幫我們記錄著大大小小的事項，有什麼疑問或需要查詢資訊，只要滑一滑馬上就找到解答。一旦越來越依賴智慧型小助理，腦袋也會漸漸退化。經常使用電子產品也可能因鈴聲、訊息提醒聲而打斷了目前正在做的事，干擾日常作息，這些因素都會影響記憶力與專注力。若能改善飲食及生活型態，可刺激腦部活動預防老化，吃出好腦力！



腦力營養素



基礎三大營養素

	好處多多	優質食物來源
醣類	腦部唯一營養燃料及活力來源。選擇富含膳食纖維的主食類能平穩血糖變化，使腦部能量供給穩定，避免思考能力遲鈍。	未精製的糙米、燕麥、薏仁、小米等雜糧，地瓜、南瓜、芋頭、玉米等根莖類。
蛋白質	製造腦部細胞及神經傳導物質的原料。	黃豆、豆製品、魚類、海鮮、家禽、家畜、蛋及乳製品。
脂肪	不飽和脂肪酸能抗發炎，讓腦細胞功能完整，改善學習與記憶。卵磷脂與膽鹼則合成神經傳導物質，提高反應力及專注力。	植物油、酪梨、堅果種子類，鮭魚、鮪魚、沙丁魚、鯖魚等深海魚類，蛋黃與瘦牛肉。 *研究發現每週若吃二至三次深海魚可降低老年失智症風險達39%。

加強微量營養素

維生素	好處多多	優質食物來源
維生素 B 群 葉酸 菸鹼酸 維生素 D	協助神經物質的傳遞，且輔助其他營養素代謝，改善記憶力發展、憂鬱及認知功能。	維生素 B 群：全穀、瘦肉、蛋黃、乳製品、豆製品、蔬果、酵母。 維生素 D：蛋黃、乳製品、鮪魚、沙丁魚、魚肝油。
維生素 A 維生素 C 維生素 E	幫助腦部不受高代謝壓力而產生自由基氧化傷害，增加血流量避免腦萎縮，改善記憶力並減少老年人認知功能下降。	維生素 A：肝臟、蛋黃、魚肝油、胡蘿蔔、南瓜、地瓜、木瓜、花椰菜、菠菜、海藻。 維生素 C：綠色蔬菜、芭樂、檸檬、奇異果、蕃茄、柑橘類。

	<p>*攝取天然食物中的維生素E較吃補充劑更能降低老年失智症風險達67%。</p>	<p>維生素E：堅果種子類，如胡桃、腰果、杏仁、花生、芝麻、葵瓜子等。</p>
--	---	---

礦物質	好處多多	優質食物來源
鐵、鋅、錳 鎂、硼	改善記憶、認知與反應力，增加注意力。	全穀類、堅果、瘦肉、海鮮、蛋、深綠色蔬菜、菇類。

抗氧化物	好處多多	優質食物來源
類胡蘿蔔素 茄紅素 薑黃素 類黃酮 多酚類	抵禦氧化傷害，抗發炎、抗憂鬱、改善學習能力。	多顏色的彩虹食物，例如胡蘿蔔、南瓜、木瓜、咖哩、蘋果、洋蔥、藍莓、葡萄、香蕉、紅酒、綠茶、70%以上的黑巧克力等。

輕鬆留住好腦力

每種營養素對於預防腦部老化都有助益，並非單一食物或補充錠劑吃越多越好，常變化食物種類與採天然方式烹調是強化腦力的基石。除選擇適當食物，還有哪些飲食與生活習慣需要注意呢？

均衡飲食且天然的最好：

三餐規律，不暴飲暴食也不能刻意節食。由於夜間睡眠仍持續消耗腦力，整合處理白天所吸收的資訊，因此均衡營養的早餐最為重要，千萬別吃薯餅加一杯奶茶就打發一餐。盡量減少攝取精製的糕餅點心、飲料、油炸食物與過多反式脂肪、飽和脂肪，以免影響認知功能，讓腦部活動遲鈍。



多喝水：

身體細胞都需要水來啟動代謝，腦也不例外。充足水份能提升腦血流量，維持思緒靈敏。但不要喝過量咖啡因飲品，以免減少腦部供血量，咖啡、濃茶、汽水一天不超過 2 杯。



持續運動、動腦學習、適當休息：

運動融入生活習慣，簡單快走也能增加腦部供氧量讓思考敏銳。找到學習興趣，時常挑戰新事物使腦部越用越活用，熟練後會提升效率並減少疲倦感。足夠休息與睡眠也能減少壓力，適度放鬆與沉澱幫助腦筋與心情再出發。



熱量 1600 大卡一日食譜範例

	西式	中式
早餐	全麥土司 2 片 起士 1 片 牛番茄、小黃瓜、苜蓿芽 1/2 碗 堅果飲：堅果粉 2 湯匙 (如：黑芝麻、杏仁、腰果、核桃)	薏仁小米粥/地瓜粥 1 碗 荷包蛋 1 個 或 滷豆腐 1 塊 燙地瓜葉 1/2 碗
午餐	五穀飯/燕麥飯 飯碗 7 分滿 煎鮭魚 1 塊 秋葵牛柳 1/2 碗 燙菠菜 1/2 碗 香蕉 1 根	<p>食材顏色多樣化，主食以全穀類為主，搭配豐富的蔬果、堅果及優質蛋白質，所含維生素 A、維生素 C、鐵、鋅、鎂達國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)，亦富含維生素 B 群，達 DRIs 的七成。食物挑得對，才能吃出好腦力!</p>
晚餐	黃豆飯/糙米飯 飯碗 7 分滿 照燒雞腿排 1 塊 柳松菇炒高麗菜 1/2 碗 炒芥蘭菜 1/2 碗 洋蔥番茄湯 1 碗 奇異果 1 顆	
點心	低脂奶 1 杯或無糖優格 1 杯	

