

護腦益智防失智，麥得飲食健康吃

蘇意婷 營養師

依據衛生福利部 112 年全國社區失智症流行病學調查結果顯示，目前社區 65 歲以上長者之失智症盛行率為 7.99%，其中盛行率在女性為 9.36%，高於男性的 6.35%，且年齡層越高失智症盛行率越高。除此之外，根據國家發展委員會人口推估資料顯示，未來社區長者失智症人口數，有逐年攀升的趨勢，預估於民國 120 年，失智症總人口數將逾 49 萬人，相當於每 100 人就有 2 位失智症患者。

一、如何預防失智？

- ✓ 增加大腦保護因子：多動腦、規律運動、維持健康體重、健康的均衡飲食、麥得飲食(MIND diet)型態等。
- ✓ 遠離失智症危險因子：遠離三高(高血糖、高血壓、高血脂)、戒菸、適當飲酒、頭部創傷等。

二、麥得飲食如何吃？

麥得飲食(MIND diet)為結合兩種健康飲食型態-地中海飲食(Mediterranean diet)及得舒飲食(DASH diet)之優點發展而成。強調選擇天然植物食物，如：全穀雜糧類、深綠色蔬菜、莓果類、豆類、堅果類、多選用橄欖油等，且多攝取魚類及家禽類，並減少富含飽和脂肪酸及精緻糖的食物攝取，如：奶油及人造奶油、糕點類及甜點、油炸食物、全脂起士、紅肉，以增加大腦抗氧化及抗發炎能力，達到保護大腦神經及結構，根據研究顯示，遵從麥得飲食能夠顯著延緩認知功能衰退及降低 53%罹患阿茲海默症的風險。

麥得飲食原則：

| 食物種類 | 飲食原則 |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 全穀雜糧類 | 一天至少 3 份 |
| 蔬菜類 | 深綠色蔬菜一週至少 6 份 其他蔬菜一天至少 1 份 |
| 水果類 | 莓果類一週至少 2 份 |
| 豆魚蛋肉類 | 豆類一週至少 3 份 魚類一週至少 1 份 家禽類一週至少 2 份 紅肉及其加工製品一週少於 4 份 |

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| 油脂與堅果種子類 | 主要使用橄欖油 堅果類一週至少 5 份 |
| 酒類 | 紅酒一天 1 杯(100-120c.c.) |
| 其他 | 油炸食物一週少於 1 次 奶油及人造奶油一天少於 1 湯匙 起士一週少於 1 份 糕點類及甜點一週少於 5 次 |

食物份量說明：全穀類 1 份為 1/4 碗；蔬菜類 1 份煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟或 1/2 碗；水果類 1 份為切塊水果約 8 分滿碗；低脂豆魚蛋肉類 1 份為 1 兩；堅果種子類 1 份為 7 公克杏仁果、核桃仁或 10 公克開心果、南瓜子、腰果或 13 公克各式花生仁或 15 公克瓜子；油脂類 1 份為 1 茶匙(以上碗皆為一般家用飯碗)。