

國際失智症協會 ( ADI ) 在 2019 年全球失智症報告指出，世界上每三秒就有一人罹患失智症。依據台灣全國社區失智症流行病學調查 65 歲以上老年人口之年齡別失智症盛行率，同時使用國家發展委員會的台灣人口推估民國 113 年至 130 年資料，113 年 65 歲以上失智症人口數約 35 萬人；120 年將逾 47 萬人；130 年失智症人口數近 68 萬人，顯示未來社區長者失智症人口數會有逐年攀升的趨勢。

失智症的類型大致分為退化性、血管性兩類，但有時會同時存在兩種以上的病因，最常見的是阿茲海默症(退化性)與血管性失智症並存 ( 又稱為混合型 )。

失智症的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他的認知功能，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。適當的飲食營養的攝取可預防及延緩失智症的發生。

預防失智症飲食原則:

### 1. 全穀雜糧類:

添加或選擇未精緻的全穀類作為主食的來源，因全穀雜糧內含豐富維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等多種營養成分，如糙米、胚芽米、麥片、馬鈴薯、地瓜、山藥、芋頭等。

### 2. 魚類:

選擇富含 Omega-3 不飽和脂肪酸的魚類，如鮭魚、鯖魚、鮭魚等，且其中 EPA 與 DHA 對於抗發炎、抗氧化與心血管疾病有幫助，建議每週至少 1 次魚類。

### 3. 蔬菜類:

選擇深綠色蔬菜，內含較多維生素 A、維生素 B2、維生素 C、β-胡蘿蔔素等，具抗氧化作用，能延緩認知功能的退化，如綠花椰、萵苣、羽衣甘藍、菠菜、空心菜、芥蘭菜、青江菜等。而蔬菜中的膳食纖維，幫助人體膽固醇的代謝，預防心血管疾病發生，降低失智症風險。

#### 4. 水果類:

多選擇莓果類，如藍莓、蔓越莓、草莓，花青素含量高，有助於抗氧化、抗發炎，保護大腦並增進認知功能的表現，莓果類建議每週超過 3 次。

#### 5. 堅果種子類:

每天攝取堅果 1 湯匙，增加不飽和脂肪酸攝取，堅果富含維生素 E、亞麻油酸 ( Linoleic acid, LA )、次亞麻油酸 (  $\alpha$ -linolenic acid, ALA ) 等，幫助減少腦細胞氧化、發炎反應，以預防記憶力衰退及認知能力下降。

#### 6. 油脂類:

選擇富含單元不飽和脂肪酸的油脂，如橄欖油、苦茶油等植物油作為主要食用油，取代動物油的使用，並減少油炸及高飽和脂肪的食物攝取，可減少血管硬化或發炎反應，減緩認知功能衰退。