

另類健康飲食觀 ~吃出好腦力~

蕭華岑

輔英科技大學護理學院護理系講師

103年11月01日

老化與失智

- 老化→記憶力衰退抱怨(輕度認知功能障礙)
→阿茲海默氏症(失智症)
- 台灣65歲以上老人**1/4有輕度認知功能障礙**，約41萬7千人，盛行率為**16.04%** (王培寧, 2013)
 - 衛生福利部委託台灣失智症協會進行由民國100年至101年底的全國失智症盛行率調查結果

您吃的**食物**可能潛藏危機...

不可不知的..**傷腦筋**食物

傷腦筋食物

- 含**鋁**食物

- 鋁製品易在烹調過程(熱炒、添加醋、醬油、酒、鹹菜、發酵粉、牛奶、果汁煮食時)，將氧化鋁溶在食物中，累積後引發失智症。

- 含**過氧化脂質**食物

- 高溫油炸：200度以上高溫
- 長期曝曬：臘肉、花生

傷腦筋食物

- **含鉛**食物

- 罐頭食品

- 含鉛食物：如皮蛋製造、蔬果栽種於含鉛土壤

- 含鉛中藥：鉛丹、硃砂

- 含鉛飲水：自來水的鉛管、飲水機水管壁含鉛

- 路邊攤食物：空氣汙染

- 含鉛用品：鮮豔玩具接觸後入口

- **酸灰性**食物

- 肉類、海鮮等酸灰性食物

資料來源：啟新健康世界

傷腦筋食物

● 調味料

- 鹽：腦細胞呈缺血、缺氧狀態。
- 糖：滲入血液破壞腦細胞，且會使體質變酸性
- 味精：成分中的麩胺酸鈉，會傷害動物腦部，常食用引起腦細胞壞死。

● 酒精飲料

- 長期大量酒精：大腦體積縮小、重量減輕及智力衰退。

失智症患者的飲食行為

飲食行為明顯改變

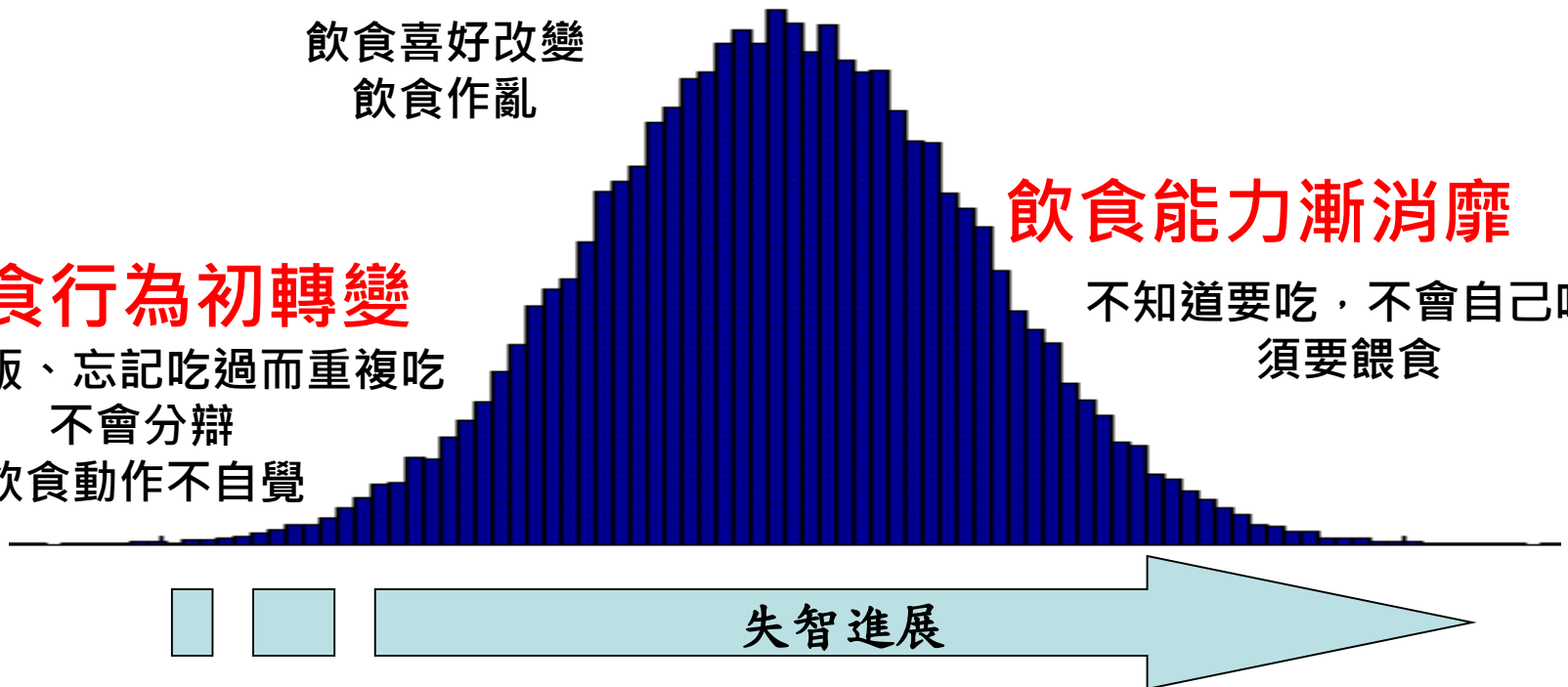
飲食喜好改變
飲食作亂

飲食行為初轉變

忘記吃飯、忘記吃過而重複吃
不會分辨
飲食動作不自覺

飲食能力漸消磨

不知道要吃，不會自己吃，
須要餵食



失智者的營養問題

- 營養**過多**：初期

- 忘記吃過、貪食→體重過重、肥胖

- 增加罹患中風、心血管疾病、膽囊結石、第二型糖尿病、乳癌、大腸癌等疾病風險

- 營養**過少**：中、後期

- 進食困難、吞嚥困難→體重減輕

- 持續體重減輕、營養不足→消瘦

- 免疫力下降、感染機率增加

正確飲食可以解除危機

失智症患者的飲食原則

- **依失智階段**，滿足營養需求。
 - 營養過多：降低熱量攝取
 - 營養過少：增加熱量提供
- **依失智分類**，提供飲食照護重點。
 - 阿茲海默氏症：防自由基(高抗氧化食物)
 - 血管性失智症：防三高(低油、低鹽、低糖)



地中海飲食與失智

- 地中海飲食型態可以預防失智與延緩失智的進展與惡化。

(Scarmeas, Stern, Tang, Mayeux & Luchsinger, 2006 ; Scarmeas et al., 2009)

地中海飲食可以減緩 MCI及轉變成失智的 風險

5款防失智食物 打造腦力存摺

2011年06月11日  34  8+1  0

更多專欄



吃好食物讓我腦袋更靈光。(設計對白)

台灣目前約有17萬名失智患者，營養師陳兩音指出，地中海飲食有助減緩輕度認知功能障礙及轉變為失智症風險，像番茄、甜椒可減少神經發炎、藍莓助提高記憶力、鮭魚預防腦栓塞、香蕉有助維持腦神經傳導功能正常。神經內科醫師劉謙謙提醒，日常避免食用紅肉、反式脂肪、加工與微波食品，每周至少3次、每次30分鐘運動，及動腦活動如看報、社交等，也有助預防失智發生。

報導／林明佳、張雅淳 攝影／攝影組

蘋果副刊報導 <http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/supplement/20110611/33451213/>

【台灣新生報 / 記者蘇湘雲 / 綜合外電報導】

2013/05/02

- 美國一項大型中風研究，一萬七千多名、平均年齡64歲男女為觀察對象，收集飲食資訊，追蹤四年。
- 結果發現，年長的人採用地中海飲食，**平常多吃點魚類、雞肉、橄欖油與其他富含Omega-3脂肪酸食物**，盡量少吃紅肉，可以讓思考、記憶更靈光，並幫助預防失智症。

預防失智 飲食重點

1. 每日適量攝取各類食物



2. 增加超級食物之攝取(抗氧化食物)

維生素

維生素**A**：深綠、橘紅和橘黃色蔬果含量豐富，如胡蘿蔔、蕃茄、南瓜、地瓜、青花菜、橘子、芒果、木瓜、黃甜椒

維生素**C**：存在綠色蔬菜及水果如青花菜、芥藍菜、青椒、芭樂、柳丁、葡萄柚、奇異果、木瓜

維生素**E**：植物油、小麥胚芽、胚芽米、肝、肉類、豆類、深綠色蔬菜、堅果如胡桃、杏仁

2. 增加超級食物之攝取(抗氧化食物)

- 礦物質

- 硒：大蒜、蘆筍、蘑菇、芝麻、海產(大蝦、沙丁魚)
- 鋅：牡蠣、肉類、蛋、牛奶、穀類、豆類

- 多酚類

- 芝麻素：芝麻
- 花青素：櫻桃、葡萄、藍梅、茄子、紅葡萄柚
- 槲皮素：蘋果、櫻桃、蔓越莓、洋蔥、花椰菜、甜椒

3. 足夠的維生素B群攝取

(葉酸、維生素 B1、B2、B6、B12)

- 因缺乏維生素B群會增加血中同半胱氨酸，增加中風的危險性，進而降低血管性失智的發生。
- 葉酸：豬肝、綠色葉菜、菠菜、馬鈴薯、洋菇
- 維生素B1：瘦肉、蛋黃、蔬菜、豆類、全穀類
- 維生素B2：牛奶、肉類、肝臟、蛋類、全穀類
- 維生素B6：小麥胚芽、牛奶、酵母
- 維生素B12：豬肝、奶類、肉類、牡蠣、鮭魚

4. 增加Omega-3不飽和脂肪酸的攝取

- 缺乏omega-3不飽和脂肪酸與罹患退化性失智症有關，因此鼓勵增加魚類的攝取。
- 每週應適量攝取2-3次富含Omega-3不飽和脂肪酸的深海魚類。
- 鯖魚、鮭魚、沙丁魚、鯧魚、秋刀魚、石斑魚

(郭月霞，2009)

5. 適量攝取堅果、核果類

- 含單元不飽和脂肪酸，具有降血膽固醇之功能
- 如，杏仁、核桃、榛果、夏威夷火山豆、南瓜子、芝麻等堅果或油籽類

6. 以豆製品取代部份肉類

- 含蛋白質。
- 如，黃豆、黑豆、毛豆、甜豆等豆莢類

(郭月霞，2009)

7. 低油、低鹽、低糖

- 烹調方式
 - 多清蒸、川燙、涼拌
 - **少煎、炸、大火炒**
- 吃食物原味
- 避免過度添加調味料
- 減少加工食品

7. 選擇安全、多色彩食材

- 避免「傷腦筋食物」
- 增加五色蔬果/彩虹飲食
 - 含植化素(phytochemicals)
 - 是一種色素，存在蔬果中
 - 富含比動物營養素還要多的活性成分，被稱為「**21世紀的維他命**」
 - 具抗氧化功能

(楊新玲，2010)

你選擇的食物 將帶給你
健康或疾病？

預防失智

聰明選 健康吃

國內外 超級食物比一比

台灣食物



超級食物



台灣食物 價格省一半

資料來源：《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbnlJk>

苋菜 V.S. 花椰菜



資料來源:《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbnlJk>

地瓜 V.S. 燕麥



資料來源:《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbniJk>

芭樂 V.S. 奇異果



資料來源:《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbniJk>

秋刀魚 V.S. 鮭魚



資料來源: 《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbniJk>

優酪乳 V.S. 起司



資料來源:《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbniJk>

黑芝麻 V.S. 腰果



資料來源:《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日【蔡明樺/台北報導】
<https://www.youtube.com/watch?v=hfMp7tbniJk>

台版超級食物 年省7622元



台版超級食物

油脂與堅果種子類	蔬菜類	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂奶類	水果類
----------	-----	-------	-------	------	-----

國外超級食物



腰果	花椰菜	燕麥	鮭魚	起司	奇異果
每份 40克 / 54元	每份 156克 / 18.8元	每份 39克 / 19.5元	每份 113克 / 40.5元	每份 28克 / 12.9元	每份 69克 / 8.1元
年花費 5616元	年花費 1955元	年花費 2028元	年花費 4212元	年花費 1342元	年花費 842元
營養素 銅0.88毫克	鈣73.89毫克 鐵1.34毫克	纖維3.3克	EPA 1009毫克 DHA 1436毫克	鈣169.6毫克 蛋白質5.1克	維他命C 63.96毫克

國外超級食物全年總花費 **15995元**

台版超級食物全年總花費 **8373元**

註：年花費以每周吃2次、四捨五入取整數計算

資料來源：衛福部、台灣營養基金會、世界健康食物網站 (<http://goo.gl/2tcE>)

台版超級食物 年省7622元

《蘋果》實測 台版超級食物 更營養 2014年09月01日 【蔡明樺/台北報導】

切勿過度迷信超級食物

均衡 多樣攝取 才是王道!

謝謝您的聆聽