

爸媽防失智

跟著營養師這樣吃

1週×7天×3餐

收錄21份健康餐食組合

限量免費索取，健康飲食及早救智

想降低4成失智風險嗎？跟著營養師這樣吃就對了！

不論是自己下廚料理，或是就近到超商解決
營養充足且均衡的餐食搭配是你的唯一選擇！



及早救智

上了年紀，常常忘東忘西、叫錯名字？小心這是失智症的前兆。失智症是不正常的老化，即大腦退化超過正常老化的速度，引發一連串認知功能和行為障礙。

屏東基督教醫院和7-ELEVEN自2015年起，攜手發起「及早救智」公益計畫，結合門市通路資源和基層醫療網診所，從失智症的認識預防、早期發現到多元照顧，全面守護屏東長輩活出健康自在的快樂晚年！

你有這些失智警訊嗎??

記憶減退	忘了最近發生的事… 忘到影響生活和工作
職能退化	無法勝任原本熟悉的工作 廚師不會炒菜、會計不會加減
表達困難	講話開始不流暢，詞彙變少變簡單 想不起怎麼描述事物
誤認人時地	在光線不好的地方或晚上容易認錯人 說不清楚現在的時間地點
出現生活障礙	生活能力變差 例如常打錯電話、搭車下錯站
個性和情緒改變	變得多疑猜忌、孤僻愛發脾氣 情緒起伏大
活動力差又躁動	對過往的嗜好毫無興致 有時坐立不安或想離開家到外面
視幻覺或妄想	有時聲稱看到某個過世的人 懷疑周圍有人要害他

更多失智症照護資訊

請洽詢所在縣市社會局或長期照顧管理中心

及早救智專案任何疑問，歡迎來電洽詢 (08) 736-8365

吃得健康 預防失智

台灣每12個老人就有1個患有失智症！然而根據研究，只要把握地中海飲食原則，多攝取蔬果、三餐營養充足且均衡，就能有效降低40%失智風險。屏東基督教醫院和7-ELEVEN攜手發起「及早救智」公益計畫，整合屏基營養師專業，規劃一週健康餐食組合，作為長輩準備三餐的參考，更是你我陪伴父母用餐的攻略，期待每位長輩都能吃得健康、預防失智！

注意事項

- 1 本餐食組合皆為2人份
- 2 七天餐食可自由調換
- 3 食譜可依個人喜好調整，唯請注意營養均衡
- 4 為便利食材採買，部分餐食或食材可就近在超商取得

地中海飲食原則

研究發現，地中海沿岸的人較少罹患失智症，主要與其飲食習慣有關。在台灣的你我，只要遵循地中海飲食的原則，搭配新鮮豐富的本土食材，也能吃得健康、預防失智！

天天吃

以五穀雜糧為主食搭配蔬果，攝取纖維質及維生素。

每週吃3-5次

魚類、家禽和奶蛋及豆類，作為蛋白質來源。

每週至多吃1次

豬牛等紅肉、甜點、加工食物。

適量咖啡有助增加短期記憶力和認知功能。

星期

MONDAY

☀️ 早餐 BREAKFAST 804大卡 兩人

- ★ 小杯熱拿鐵咖啡 --- 2杯
- ★ 起司三明治 --- 2份

☀️ 午餐 LUNCH 1044大卡 兩人

- ★ 高麗菜豬肉水餃 --- 20個
- ★ 水果 --- 2份
- ★ 香草冰淇淋 --- 170克

🌆 晚餐 DINNER 1248大卡 兩人

- ★ 韓式泡菜豆腐鍋 --- 1份 (※食譜)
- 紫米飯 --- 400克

★ 該餐食或部分食材可在 7-ELEVEN 取得



讓寒冬暖呼呼 韓式泡菜豆腐鍋

食材

鍋底

韓式泡菜豆腐鍋

配料

雞蛋2顆
白蘿蔔2塊(約400克)
不結球高苜200克
鮮香菇2朵(約120克)
海帶2條(約120克)

主食

紫米飯400克

兩人份

作法

- 1 將水煮開後，放入泡菜等鍋底食材煮滾
- 2 依喜好將配料陸續放入鍋中煮熟即可
- 3 搭配紫米飯食用

☀️ 早餐 BREAKFAST 814大卡 兩人

- ★ 牛奶蒸果子 ----- 2個
- ★ 奇異果汁 ----- 2瓶

☀️ 午餐 LUNCH 1234大卡 兩人

- 五穀米 ----- 160克
- 檸香烤鯖魚 ----- 100克
- ★ 肉絲高麗菜 ----- 240克
- ★ 橄欖油炒菠菜 ----- 250克
- 薑絲牡蠣湯 ----- 400克 (2碗)

橄欖油富含單元不飽和脂肪酸，可降低膽固醇，預防血管型失智症。

🌆 晚餐 DINNER 1227大卡 兩人

- ★ 野菇雞肉燉飯 -- 900克 (※食譜)
- ★ 水果 ----- 2份

★ 該餐食或部分食材可在  取得



飄散異國風味的 野菇雞肉燉飯



兩人份

食材

- 白飯 ----- 300克 (約1.5碗)
- 雞腿肉 ----- 120克

配料

- 香菇100克、紅蘿蔔50克
- 綠花椰菜100克、洋蔥50克
- 原味杏仁果10克

調味

- 低脂鮮奶200毫升
- 水300毫升、橄欖油10克
- 義式香料適量、鹽巴3克

作法

- 1 食材洗淨後，將雞腿肉切塊、綠花椰菜切塊、香菇切塊、紅蘿蔔切絲、洋蔥切小丁
- 2 煮熟白飯、燙熟花椰菜備用
- 3 冷油下鍋，先將洋蔥炒香，再放入雞腿肉、香菇、紅蘿蔔翻炒
- 4 加入水、鮮奶、義式香料、鹽巴和飯，以小火燉煮攪拌
- 5 煮成稠狀後即可盛盤，撒上杏仁果和綠花椰菜



算算看！一天幾大卡才足夠？

每日所需的熱量可以用身體基礎代謝量為基準，即維持身體呼吸、心跳、體溫等基本生理現象所需的熱量。然而，每人的身體基礎代謝量也隨著勞力密集程度有所不同，且隨著年齡增長，30歲後平均每10年基礎代謝率也會降低2-5%。

試算：

我的體重

公斤

×

25 (輕度勞力，如上班族)

30 (中度勞力，如服務生)

35 (重度勞力，如搬家工)

=

大卡

☀️ 早餐 BREAKFAST 1015大卡 兩人

- ★ 皮蛋瘦肉粥 ----- 435克
- ★ 海鮮類手捲 ----- 190克
- ★ 低脂牛奶 ----- 460毫升
- ★ 水果 ----- 2份

香蕉、奇異果、柑橘和莓果類等水果的預防失智效果更佳！

☀️ 午餐 LUNCH 1227大卡 兩人

- 日式炒飯條 ----- 740克 (*食譜)
- ★ 味噌海帶芽小魚乾湯 ----- 2碗
- ★ 鮮奶布丁 ----- 200克

🌆 晚餐 DINNER 782大卡 兩人

- 五穀飯 ----- 400克
- 蒜香花椰菜 ----- 100克
- 豆皮炒芹菜 ----- 110克
- 番茄海鮮湯 ----- 2碗

綠色花椰菜有豐富的抗氧化維生素C，可用蒸或炒的方式保留較多營養素。

★ 該餐食或部分食材可在  取得



香噴噴的日式炒飯條



食材 飯條 ----- 400克



配料
 豬絞肉70克
 洋蔥100克
 紅蘿蔔60克
 青江菜160克

調味
 芥花油20克、柴魚片2克
 腰果8克、低鹽醬油20毫升

作法

- 1 先將洋蔥、紅蘿蔔切絲，青江菜切段後備用
- 2 熱鍋後加入芥花油，將洋蔥、紅蘿蔔及豬絞肉爆香
- 3 加入青江菜、飯條及低鹽醬油拌炒均勻
- 4 盛盤時撒上柴魚片及腰果即可

蛤！
 上了年紀還可以吃甜點？

隨著年紀增長，身體可能出現退化、牙口問題、甚至慢性疾病等。

雖然老人家因應身體狀況，需要適當修正食物內容和質地，如骨質疏鬆患者應少喝濃茶，但營養師提醒，營養攝取仍然以「充足」和「均衡」為原則，只要不造成健康負擔，老人家吃個鮮奶布丁或水果果凍，WHY NOT?

☀️ 早餐 BREAKFAST 897大卡 兩人

- ★ 鮭魚飯糰 ----- 2個
- ★ 穀麥優格 ----- 1個
- ★ 黑芝麻堅果飲 ----- 400毫升

鮭魚、鯖魚、秋刀魚等深海魚類中含有豐富的DHA，能夠有效活化大腦！

☀️ 午餐 LUNCH 1202大卡 兩人

- 核桃吻仔魚鮮蔬拌飯 ----- 385克 (※食譜)
- 醬香檸汁烤雞腿 ----- 120克
- ★ 烤起司南瓜 ----- 240克
- 腐皮炒芹菜絲 ----- 85克
- 蜆仔湯 ----- 2碗
- ★ 水果 ----- 2份

建議配料：春雨豆腐、生鯛魚片、昆布捲、甜玉米、茼蒿、雪白菇、舞菇、茭白筍

🌅 晚餐 DINNER 1020大卡 兩人

- ★ 鯛魚豆腐菇菇鍋 ----- 約830克
- ★ 水果 ----- 2份
- ★ 無鹽開心果 ----- 20克

★ 該餐食或部分食材可在  取得



營養滿點的 核桃吻仔魚鮮蔬拌飯

兩人份

食材 糙米 ----- 120克

配料 吻仔魚10克
高麗菜50克
甜椒20克
核桃碎5克

調味 水150毫升
香油1克



作法

- 1 將食材洗淨後，高麗菜切段、甜椒切丁備用
- 2 鍋中倒入香油，中火拌炒吻仔魚、高麗菜、甜椒至半熟
- 3 將步驟2配料平鋪於糙米上並加水，放置電鍋煮至熟透
- 4 取出後，將食材與糙米拌勻，再撒上核桃碎即可食用

適量堅果，好處多多

堅果是營養豐富的天然食物，富含蛋白質、膳食纖維、維生素和礦物質。堅果油脂主要來自單元不飽和脂肪酸，還有減少血脂異常的護心功能。

營養師建議，攝取堅果時應注意新鮮無調味、多元、不過量、無發霉等原則，避免營養攝取不成，反造成身體的負擔。

☀️ 早餐 BREAKFAST 945大卡 兩人

- ★ 燕麥飲料 (280毫升) ----- 2瓶
- ★ 雞肉類御飯糰 ----- 2個
- ★ 生菜沙拉 ----- 1份
- ★ 薄鹽全堅果 ----- 30公克

全穀雜糧的膳食纖維可以促進腸道蠕動，水溶性膳食纖維也能降低血中膽固醇。

☀️ 午餐 LUNCH 1164大卡 兩人

- 野菜咖哩湯拉麵 ----- 790克 (※食譜)
- ★ 水果 ----- 2份

🌅 晚餐 DINNER 1157大卡 兩人

- 芝麻鮭魚拌飯 ----- 620克
- ★ 海苔豆腐湯 ----- 2碗
- ★ 水果 ----- 2份

★ 該餐食或部分食材可在  取得



野菜咖哩湯拉麵

兩人份



食材 拉麵 ----- 200克

配料 大番茄100克、鴻喜菇120克
秋葵60克、洋蔥100克
高麗菜100克、青蔥10克
雞蛋2顆



調味 水500毫升、咖哩粉1小匙、低鹽醬油1大匙
味醂1大匙、植物油3小匙

作法

- 1 將鴻喜菇根部切掉後以手剝成小塊、洋蔥切薄片、大番茄切塊、秋葵斜切對半、高麗菜切塊、青蔥切丁備用
- 2 平底鍋開中火，放入洋蔥拌炒變成金黃色，加入咖哩粉和水拌勻
- 3 將備好的蔬菜類加入鍋中煮滾，再加入拉麵
- 4 食材熟透後，打入雞蛋煮熟，再以味醂、醬油調味
- 5 盛碗時撒上蔥花

以五穀雜糧當主食

地中海飲食以五穀雜糧為主食，包括糙米和燕麥等未經過精製（含有麩皮、胚乳、胚芽）的全穀類；或者是地瓜、麥片、芋頭、薏仁等雜糧類，才能攝取豐富的維生素、礦物質和膳食纖維。

冰箱空空、不想開伙、出門在外，都不是隨便吃吃的理由！就讓營養師教你如何便利選購超商食材，在週末兩天輕鬆組合出兼具美味健康又能預防失智的三餐。

☀️ 早餐 BREAKFAST 843大卡 兩人

- ★ 蒸地瓜 ----- 2個
- ★ 白蘿蔔 ----- 2個
- ★ 茶葉蛋 ----- 2顆
- ★ 低脂鮮奶290ML ----- 2盒
- ★ 水果 ----- 2份

地瓜、南瓜等黃色蔬菜富含維生素A和β胡蘿蔔素，能預防動脈硬化造成的血管型失智症。

☀️ 午餐 LUNCH 885大卡 兩人

- ★ 歐姆蛋明太子海鮮飯 ----- 1盒
- ★ 關東煮－春雨 ----- 2份
- ★ 關東煮－筍白筍 ----- 2塊
- ★ 關東煮－油豆腐 ----- 2塊
- ★ 水果 ----- 2份

🌙 晚餐 DINNER 1339大卡 兩人

- ★ 蝦仁炒飯 ----- 1盒
- ★ 關東煮－杏鮑菇 ----- 2個
- ★ 綜合生菜沙拉 ----- 2盒
- ★ 無調味核桃 ----- 1包
- ★ 低醣高纖豆漿 ----- 2盒

豆漿含有植物固醇、植化素、大豆異黃酮且不含膽固醇，對長輩是良好蛋白質來源。

天天吃五彩蔬菜

蔬菜富含高纖維質及維生素，是天然的抗氧化劑。自然飲食中抗氧化物質為：β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E，在色彩繽紛的蔬菜尤其豐富，例如：洋蔥、大番茄、花椰菜、紅蘿蔔、甜椒、菇類、深綠色蔬菜。

☀️ 早餐 BREAKFAST 1081大卡 兩人

- ★ 筍香大燒包 ----- 2個
- ★ 無糖豆漿 ----- 1盒
- ★ 水果 ----- 2份
- ★ 杏仁小魚干 ----- 1包

☀️ 午餐 LUNCH 903大卡 兩人

- ★ 關東煮－米血糕 ----- 2個
- ★ 關東煮－玉米 ----- 2個
- ★ 關東煮－中華油豆腐 ----- 2個
- ★ 關東煮－高麗菜捲 ----- 2個
- ★ 關東煮－香菇 ----- 2個
- ★ 山藥薏仁漿 ----- 1瓶

薏仁有大量膳食纖維，可促進代謝膽固醇。

🌙 晚餐 DINNER 1200大卡 兩人

- ★ 咖哩飯 ----- 1盒
- ★ 茶葉蛋 ----- 2個
- ★ 綜合生菜沙拉 ----- 2個
- ★ 水果果凍 ----- 2個

★ 該餐食或部分食材可在  取得

關東煮這樣吃更健康！

每當寒流冷颼颼，關東煮是許多民眾最愛的暖胃美食。營養師提醒，吃關東煮時，建議少喝湯或不加醬，降低鈉攝取量，或是可以選擇用「蒸」的關東煮，保留更多食材營養與原味，享受美味又少負擔！