

失智症 飲食營養

麥得飲食 (The MIND diet/ 地中海飲食) 是很受現代營養學推薦的一種飲食模式，源自於 1940-1950 年代環地中海地區及國家（希臘、義大利南部及西班牙）的傳統飲食型態。其以大量橄欖油、豆科植物天然穀物、水果、蔬菜、適量魚、乳製品（芝士和乳酪）、紅酒以及少量肉製品為重要特色。儘管叫做地中海飲食，它並不限於所有環地中海地區及國家的烹飪方式。



綠色蔬菜≥6份/週
(100公克/份)



全穀類≥3份/天



其他蔬菜≥1份/天
(100公克/份)



堅果類≥5份/週



魚肉≥1餐/週



家禽肉≥2餐/週

The MIND diet / 地中海飲食

麥得飲食 10種益腦食物



又稱『心智飲食』可延緩大腦老化
讓大腦維持年輕與活力。



烹調油: 橄欖油



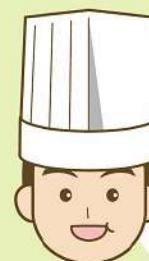
紅酒≥1杯/天
(150cc/杯)



豆類>3餐/週



莓果類≥2份/週
(75公克/份)



醫生，我奶奶患失智症，我怕爸爸也是失智症高風險群，要怎麼吃才能預防失智症呢？



5種限制食物

(減少攝取頻率)



起司<1份/週



奶油或乳瑪琳<1湯匙/天



糕點與甜食<5份/週



紅肉及加工肉製品<4餐/週



油炸食物或速食<1次/週



以後對飲食要更加注意了，尤其我很愛吃油炸食物。

