

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。



The MIND diet / 地中海飲食

麥得飲食 10種益腦食物

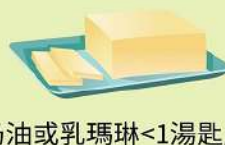
又稱『心智飲食』可延緩大腦老化
讓大腦維持年輕與活力。



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)



以後對飲食要更加注意了，尤其我很愛吃油炸食物。