

失智症

吃出長壽守住記憶



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

失智症友善專區衛教資訊高齡醫學團隊

根據世界衛生組織（WHO）在 2013 年的統計資料，全球失智人口已超過 3,600 萬，預算全球平均每 4 秒鐘將會新增 1 名失智症患者；而臺灣失智人口至 2013 年底已超過 23 萬，這類患者增加快速但照護人力卻相對減少，因此失智症的預防照護更是迫切需要面對的重要課題。許多流行病學研究都認為地中海飲食具有保護心臟作用，其形態為攝取含有高比率的各種蔬菜、穀物、以及植物油（如：橄欖油）、海水魚，少量的動物油脂及肉類。另外，研究指出地中海飲食可降低失智症的罹患率，與降低輕度認知功能障礙變成阿茲海默症風險及失智症死亡率有關。

攝取營養不單是一種食物，而是一種飲食組合，如何將地中海飲食融入日常生活呢？依據衛生福利部食品藥物管理署 2011 年公布新版的每日飲食指南中指出，均

衡飲食的意義在於均衡攝取六大類食物，因各類食物所提供營養素不盡相同，應多元化、適量攝取來達到均衡的目的，避免攝取過多的熱量及油脂。銀髮族每日飲食要如何攝取呢？以 68 歲、活動量稍低的男性為例：每天可食用 3 碗的飯、4 兩豆魚肉蛋類、1-2 杯低脂乳品類、3 碟蔬菜、2 份女性握拳大小的水果以及大約 1 湯匙的烹調油脂(1 份堅果)。



歲數	65歲以上					
	低		稍低		適度	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女
性別	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類 (碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製 (碗)	1	1	1	1	1.5	1
精製 (碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類 (份)	4	4	6	4	6	5
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (碟)	3	3	3	3	4	3
水果類 (份)	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類 (份)	5	4	5	5	6	5
油脂類 (茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1

一、全穀根莖類

正餐白米飯改以未精製穀類，例如糙米飯、紫米、燕麥及薏仁等雜糧。

二、奶類

每天攝取 1-2 杯脫脂或低脂奶可獲取足夠的鈣質及維他命 B2、12 等營養素。

三、豆魚肉蛋類

每餐正餐要攝取瘦肉、魚肉、蛋、黃豆、豆腐

及黑豆類等優質蛋白質，每週吃 2-3 次深海魚可獲取 omega-3 不飽和脂肪酸，如鯖魚、沙丁魚、鮭魚、秋刀魚等。

四、 蔬菜及水果類

富含維生素、礦物質、纖維質、抗氧化劑及植物性化合物。各種蔬菜水果建議多顏色來選擇，都有滿滿的抗氧化能量，例如 β 胡蘿蔔素存在深綠、橘紅或深黃色蔬果(青花菜、胡蘿蔔、蕃茄、木瓜、柑橘類及芒果等；維生素 C

存在綠色蔬菜及水果(芥藍菜、青椒、芭樂、柳丁、奇異果、葡萄柚等)，建議每天攝取 1-2 碗的蔬菜及 2-3 個女生握拳大小的水果即可滿足需要量喔。

五、 油脂堅果類

應選擇不飽和脂肪酸比例高的油脂，如橄欖油、芥

花油、苦茶油等，而其中橄欖油最可貴的是含有豐富的多酚類抗氧化成分。另外，杏仁、核桃、榛果、南瓜子及芝麻等堅果類，其油脂成分為不飽和脂肪酸，每天可酌量攝取。避免攝取奶油、豬油、牛油或氫化油脂(瑪琪林、烤酥油)等飽和脂肪及反式脂肪酸的食物。

除此之外，日常生活中養成少油、少鹽、少糖及避免膽固醇食物之攝食，即是在飲食中減低造成新陳代謝異常之飲食危險因子。若合併有糖尿病、心血管疾病或慢性腎臟疾病的老人，飲食上各有不同的考量，建議個別遵照醫師或諮詢營養師的才行。

營養部吳玉茹營養師