您值得一試的飲食型態

益腦飲食 麥得飲食

文/營養科 陳盈汝 營養師

依據國際失智症協會（ADI）資料或衛福部委託台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果，全球及台灣的失智症人口皆在持續攀升中。

然而目前尚未有任何藥物可以完全治癒失智症，因此如何預防失智症一直是個熱門的議題。目前大多採以下方式進行預防，如地中海飲食、多運動、維持健康體重、多社會參與的習慣、做好自我的健康管理，遠離三高疾病和肥胖、戒菸等。

美國洛許大學醫學中心在2015年提出一種新的飲食型態—麥得飲食，研究960名老年人經過平均4.7年的追蹤，發現偏向麥得飲食型態的老年人，其認知功能退化速度較慢，而麥得飲食得分較高的族群在相同年齡層，認知功能年輕7.5歲。且雖然地中海飲食和得舒飲食都有預防失智症的效果，但麥得飲食的成效是明顯優於其他2種飲食型態的！

什麼是麥得飲食?

是一種以得舒飲食與地中海型飲食為基礎發展出來的飲食型態。研究已發現得舒及地中海飲食皆有助於減緩認知功能退化，而「麥得飲食」是結合了這兩種飲食型態中有益大腦健康的食物，且麥得飲食更點出了十大益腦食物及五大害腦食物喔！

益腦食物好處看這邊！

- 綠葉蔬菜：富含膳食纖維，鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質及葉酸、胡蘿蔔素、維生素C、E是具抗氧化作用之營養素，如芥藍菜、菠菜、萵苣等。
- 其他蔬菜類：各式蔬菜種類顏色繽紛，不同顏色富含不同的植化素，有抗氧化、預防失智的功效。如：青椒、紅椒、紅蘿蔔、青花菜、芹菜、大番茄、四季豆、茄子等。
- 莓果類：強調莓果攝取，而非所有水果類。草莓、藍莓、蔓越莓、桑椹、黑醋栗等含有豐富的類黃酮、花青素等與減緩認知功能下降有正相關。但須注意莓果常製成果醬或甜點通常加入了大量精緻糖，故建議仍以原態莓果攝取或加入低糖低脂優格或牛奶食用較佳。另外，在台灣草莓產季時，大家總會害怕農藥問題，切記不管是清洗蔬果或草莓，皆重複沖洗3次再以不間斷的流水浸泡10-15分鐘，即可降低蔬果農藥殘留量！
- 堅果類：富含維生素E、膳食纖維，且堅果的油脂，主要來自單元不飽和脂肪酸，對預防心血管疾病有正面成效。
- 全穀類：麥得飲食建議每日至少攝取3份全穀類。根據2018新版每日飲食指南強調攝取營養素密度高之原態食物，以提高微量營養素與有益健康之植化素攝取量。因此，將原本分類中之全穀根莖類，修訂為「全穀雜糧類」。且建議三餐應以原態的全穀雜糧為主食，或至少有1/3未精製

全穀雜糧。全穀類的攝取不單是預防失智症的關鍵營養素亦是均衡飲食不可或缺的重要一環！

- 魚類：富含ω-3脂肪酸，可促進智力發育、預防大腦中類澱粉蛋白沉積，以減緩認知功能退化，但須注意烹調方式以不油炸為原則。
- 豆類：富含異黃酮素、不飽和脂肪酸、纖維、磷等多種維生素礦物質，有助降低心血管疾病罹患之風險。而磷是合成卵磷脂和腦磷脂的重要成分，可增強記憶力、延緩腦功能衰退等。如：黃豆、豆漿、豆腐等。
- 禽類：地中海飲食強調適量食用魚、海鮮、蛋、家禽類作為蛋白質之飲食來源減少紅肉攝取；得舒飲食則強調以白肉取代紅肉。WHO將加工肉品，如培根、香腸、火腿跟熱狗列為1級致癌物，紅肉(牛肉、豬肉、羊肉)列為2A級的可能致癌物。想當然而麥得飲食也強調一週至少吃兩次非油炸之雞肉及至少一次的魚肉且紅肉攝取每週不超過四次。
- 適量紅酒：主要是為了裡面的多酚類、白藜蘆醇等植化素，減緩認知功能退化及降低阿茲海默症的發生。每日建議量為1杯。
- 橄欖油：從得舒飲食的用好油到地中海飲食及麥得飲食皆強調以橄欖油作為主要用油，日常中的油品選擇對於疾病影響占很重要的一環，橄欖油富含單元不飽和脂肪酸、酚類化合物，具抗氧化作用、保護心腦血管等功能，可預防認知能力衰退，進而減少失智症的發生。

害腦食物有哪些？

除了益腦食物，麥得飲食也提出了對大腦有害食物：少吃奶油、起司、紅肉及其製品、速食、蛋糕、甜食。

失智症是一種複雜且多重因素造成的疾病，遠離失智，除注意飲食外也要多動腦、多運動喔！。

益腦食物		害腦食物
綠葉蔬菜 每週至少攝取6份以上	非油炸魚類 每週至少攝取1次	奶油、瑪琪琳、酥油 每日不超過1湯匙
其他蔬菜類 每天攝取大於1份	豆類 每週攝取大於3次	起司 每週不吃超過1份
莓果類 每週至少攝取2份	非油炸禽類 每週至少攝取2次	紅肉及其製品 每週攝取不宜超過4份
堅果類 每週至少攝取5份	紅酒 1杯/天(12% 約 125cc)	油炸食物和速食 每週不超過1次
全穀類 每天至少攝取3份	使用橄欖油為主要用油	蛋糕、甜食 每週不宜超過5份

YING-RU,CHEN