

餐餐都是護腦好食光

透過飲食把記憶攬牢牢

文・圖／臨床營養科 營養師 吳莉雅

當時間沙漏不斷從指縫流逝，記憶逐漸模糊，總讓人不勝感嘆時間都去哪兒了。根據內政部最新統計，截至2025年底，台灣65歲以上人口比例突破20%大關，正式邁入「超高齡社會」。

從吃開始重拾回憶、食光不散

隨著年齡增長，失智症的盛行率也呈現倍增趨勢，然而輕度認知障礙（Mild Cognitive Impairment, MCI）及失智症並非是銀髮族的專利，部分額顳葉型失智症亦是形成早發性失智症常見的原因。對於面臨記憶力衰退這項挑戰，部分食材不僅扮演能量供應者，更能成為連結過去與當下的重要橋樑，讓我們一同學習如何透過日常飲食、香氣與滋味，重拾清晰記憶。

麥得飲食（Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, MIND diet）結合了地中海飲食及得舒飲食特色，根據2015年Alzheimer's & Dementia期刊指出，採用麥得飲食中～高度飲食依從性的病人皆顯著降低阿茲海默症發生率。換句話說，對於飲食依從性較低的族群，執行麥得飲食或許相對容易達成，同時亦能期望達成護心益智的效果，但腎臟病族群採用麥得飲食前建議與醫療團隊討論。

十全十美，讓記憶不缺席

① 未精製全穀雜糧類，每日至少3份

如何選擇

選擇原型未精製例如糙米、全麥、根莖類（馬鈴薯、玉米、山藥）、乾豆類（紅豆、綠豆、皇帝豆、菱角）等。

如何達成

學習全穀雜糧類的份數換算時，首先我們要先準備一個容量約300ml的標準碗。1份的全穀雜糧類約為1/4標準碗的白飯或糙米飯，約等於3口的份量；亦可替換為半碗的粥、麵類、南瓜、地瓜及馬鈴薯。

麥得飲食中強調未精製全穀類的選擇提供豐富的纖維、鉀及鎂，同時國民健康署建議該類食材每日攝取至少占主食1/3以上。生活中可以這樣做，早餐選擇超商25元的點心地瓜（約110克），午晚餐其中一餐，可選白米：糙米以2：1的比例混合攝取約8分滿的糙米飯。

② 綠色蔬菜類，每週至少6份

③ 其他顏色蔬菜類，每日至少1份

如何選擇

深綠色蔬菜包含葉菜及豆莢類等，富含葉酸、維生素K。同時建議食用色彩豐富的彩虹



麥得飲食keep in MIND有助護心益智，護腦從打造自己的繽紛餐盤開始吧！

蔬菜，其含有豐富的植化素（類胡蘿蔔素、多酚類、有機硫化物等），如牛番茄、彩椒、紫洋蔥、大蒜、蕈菇類等。

如何達成

1份蔬菜類生食重約100克，經過烹煮、收縮後約為半碗份量。如外食一般便當盒一格約為0.5份蔬菜類。建議每餐蔬菜攝取大於一拳頭，且每天其中1份為深綠蔬菜，並善用多色蔬果進行配色。

④ 黃豆類，每週至少3份

如何達成

1份黃豆製品約傳統豆腐2格＝嫩豆腐半盒＝豆漿190ml＝豆220克＝小方豆乾1又1/3塊＝黑豆乾1/3塊＝豆包2/3片＝帶莢毛豆90克（約半碗）＝天貝30克。建議可兩天選擇一次上述黃豆製品，並避免加工黃豆製品如百頁豆腐、油豆腐、素雞等，同時特別注意部分雞蛋豆腐並不含豆腐成分，亦是屬於高度加工食品。

⑤ 白肉類，每週至少2份

⑥ 魚類及海鮮，每週至少1份

如何選擇

為減少飽和脂肪酸攝取，建議以黃豆及白肉類，如魚肉、海鮮及雞肉取代紅肉。

如何達成

瘦肉或魚類約三指寬大小及厚度約為1份；亦可替換為蝦4尾或花枝約3塊。其中鮭魚、鯖魚、秋刀魚中富含 ω -3脂肪酸具有抗發炎效果，建議每週選擇1~2餐魚類主菜，每餐約手心到手掌大小。而牛、羊、豬等紅肉中因仍富含鐵質，因此建議每週選擇2~3餐即可。其餘餐次可選擇其他白肉或豆製品為主。

7 莓果類，每週至少2份

如何達成

1份水果類約為女性拳頭或網球大小，如藍莓100克（市售小包裝125克 / 盒）＝桑葚200克＝小草莓16顆。每日水果建議攝取量為1~2份，一週當中可擇兩次替換成莓果類。

8 堅果類，每週5份

9 橄欖油

如何達成

烹調用油建議使用橄欖油或苦茶油等富含單元不飽和脂肪酸的油品，其能提升好的膽固醇HDL（高密度脂蛋白膽固醇），並使用低溫油水煮，避免油脂裂變引發心血管疾病風險。同時使用無調味堅果如腰果、杏仁5粒（約塑膠湯匙半匙）入菜，或作為點心，特別留意堅果熱量密度高，切忌過量攝食。

10 紅酒，每日1杯

如何達成

紅酒中富含白藜蘆醇、原花青素等抗氧化成分，對於防止自由基對腦部及心血管傷害有益。但過量酒精攝取對於肝臟、胰臟會造成負擔，因此建議每日控制在150mL內為宜，如無飲酒習慣可攝取莓果類取代。

五忌五害，守住清晰記憶

- 1.人造奶油及反式脂肪，每日少於1湯匙
- 2.起司，每週少於1份
- 3.紅肉及加工品，每週少於4餐
- 4.糕餅與甜食，每週少於5份
- 5.油炸及速食，每週少於1次

如何達成

日常飲食盡量避免吐司麵包、西點、焗烤等，如有速食、下午茶、聚餐吃到飽等，每週1次為限。

結語

在這段與時間賽跑的旅程中，麥得飲食keep in MIND是護腦益智的好選擇，讓我們一同從日常三餐「食」起回憶、時光不散。🌱

參考資料

1. Martha Clare Morris, Christy C. Tangney, Yamin Wang, Frank M. Sacks, David A Bennett, Neelum T. Aggarwal (2015). MIND Diet Associated with Reduced Incidence of Alzheimer's Disease. *Alzheimer's & Dementia*, 11 (9), 1007-1014.
2. 食品營養成分資料庫