

麥得飲食 (The MIND Diet)

根據世界衛生組織統計，全球失智症人口不斷上升，台灣失智症協會依據衛生福利部資料推算，失智症比例隨年齡增加有上升的趨勢。

美國洛許大學醫學中心於 2015 年發表了一種新的飲食型態—「麥得飲食」(Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative Delay, MIND)，發現對失智症的預防有良好的效果。經過 5 年追蹤，發現使用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族群比低得分族群在相同年齡時，認知功能年輕 7.5 歲之多！就算不是阿茲海默症高風險群，也一樣可以受益！

✚ 麥得飲食優點

- 1、延緩神經衰退，延緩大腦老化
- 2、延緩年長者認知功能衰退的速度
- 3、就算非阿茲海默高危險群，也能得到好處
- 4、愈認真執行麥得飲食，大腦會愈年輕
- 5、降低 35% 罹患慢性疾病風險

✚ 麥得飲食建議 10 種有益腦力的食物：

1. 深綠色蔬菜：像是菠菜、羽衣甘藍 (kale)、綠花椰。每周食用 6 次或以上健腦成效最佳。
2. 其他各類蔬菜：每天至少吃 1 次沙拉和 1 種其它類蔬菜。
3. 堅果：堅果類含有對健康有益的脂質、纖維以及抗氧化物。並有助降低膽固醇及預防心臟病。建議攝取量為每周至少 5 次。

4. 莓果類：又以藍莓的健腦力最佳，建議每周至少吃 2 次莓果類。
5. 豆類：富含纖維和蛋白質又低卡路里、低脂。建議每周吃 3 次豆類。
6. 全穀類：是麥得飲食的主力分子。建議每日至少攝取 3 份全穀類。
7. 魚類：每周吃魚 1 次有助腦力。不同於地中海飲食建議每日至少吃 1 次，建議每周 1 次即可。
8. 雞肉：建議每周至少食用 2 份。
9. 橄欖油：研究指出以橄欖油為主要食用油能防止認知能力衰退。
10. 紅酒：建議每日不超過 1 杯。

✚ 5 種應避免的食物：

1. 紅肉：每周不超過 1 份
2. 奶油 / 乳瑪琳：每日不超過 1 大匙
3. 起司：每周不超過 1 次
4. 甜點：每周不超過 5 次
5. 油炸食物和速食：每周不超過 1 次