

防失智「10大超級護腦食物」出爐！

營養師：還有5種傷腦飲食要少碰



隨著年紀增長，「退化」是必然的，令人擔心的就是不知道自己未來會不會得到失智症？營養師夏子雯表示，每個人腦部退化的時間點都不一樣，但一般來說大腦細胞到40歲「中年」就會開始快速衰老，在年長過程中，飲食方面沒有特別注意時，腦部不僅得不到該有的營養，甚至不小心一點一滴「傷腦」，引發失智風險。夏子雯推薦民眾可採用「麥得飲食」，並且越年輕開始吃越好！

延緩退化、保護心血管 「麥得飲食」好處多

麥得飲食，指的是結合「地中海飲食」和「得舒飲食」，夏子雯說明，可以改善腦部認知功能退化，雖然老化是人類必然的進程，但透過麥得飲食可以讓退化進展的速度減緩，同時也具有保護心血管的作用。麥得飲食當中，提出了10種有益的食物，以及5種有害食物。

10種有益食物

1. 全穀雜糧類：建議一天3餐都要吃到，但麵條跟白米等精緻澱粉，並不推薦，因為營養價值較雜糧根莖類的澱粉低；而五穀雜糧，包括地瓜、南瓜、五穀飯等，富含維生素、礦物質及膳食纖維，對於人體有幫助。
2. 豆類：豆腐、豆漿、豆干等，而鷹嘴豆、紅豆、綠豆等在每日飲食指南的分類中屬於全穀雜糧類，但在麥得飲食中歸類在豆類，份量則建議一週至少3份。

3. **深綠色蔬菜**：綠花椰、萵苣、羽衣甘藍、菠菜、空心菜、芥蘭菜、青江菜等，每天至少半碗，一週 6 份以上。
4. **其他顏色蔬菜**：彩椒、紅椒、胡蘿蔔、茄子、櫛瓜、甜菜等，有抗氧化的功能，可預防腦部退化。每天至少半碗。
5. **堅果**：一週 5 湯匙。
6. **莓果類**：藍莓、蔓越莓、草莓，花青素含量高，預防失智效果很好，建議一週 2 份(75 公克/份，約半碗)。
7. **橄欖油**：作為主要食用油，因含有豐富的 omega-9，對健康較有益處；大家也可以選用苦茶油，又稱為東方橄欖油，omega-9 的比例比橄欖油更高。
8. **肉類**：家禽類，例如雞肉。一週至少 2 份。
9. **魚類**：鮭魚、鯖魚，富含 Omega-3 不飽和脂肪酸，對於護腦、護心血管也有幫助，一週至少 1 份。
10. **紅酒**：含有多酚類、白藜蘆醇，也有抗氧化效果。但含有酒精，對身體有害，如果不喝酒的人，沒有必要為此增加飲酒量。

5 種傷腦地雷食物少吃

1. **紅肉** (豬、牛、羊及內臟類)
2. **奶油**
3. **起司**：夏天要補充，起司是補鈣的好食物，但若是額外添加了人工香料、色素、糖的起司，吃多了也會對大腦、人體造成負擔。
4. **糕點與甜食**
5. **油炸物和速食食品**

以上食物都會造成腦部血管的負擔，血糖太高對大腦也是一種傷害。根據芝加哥 Rush 大學醫學院營養流行病學專家 Martha Clare Morris 一項追蹤四年半的研究發現：「嚴格遵循」麥得飲食的人罹患失智症的風險降低 53%，而偏向麥得飲食的人認知功能退化速度較慢，且大腦較同齡年輕了七歲半。

不過夏子雯認為，一般民眾要做到「嚴格遵守」麥得飲食，或是完全杜絕炸物、甜食等地雷食物是很困難的，因此建議精緻糖份的攝取酌量，一天控制在 25 公

克以下，盡量少吃炸物。而關於烹調方式，切記不要太高溫燒烤或油炸，像是蛋白質若用高溫油炸，蛋白質容易分解、變性而產生異環胺、多環芳香烴，引發大腸癌的風險。若是腎功能不好的患者，**應先與醫師討論是否適合使用麥得飲食**，因為全穀雜糧類所含的礦物質鉀、磷會造成腎臟負擔。

(常春月刊 / 編輯部整理、文章授權提供 / 健康醫療網)

出處: <https://www.ttv.com.tw/health-news/%E9%98%B2%E5%A4%B1%E6%99%BA-10%E5%A4%A7%E8%B6%85%E7%B4%9A%E8%AD%B7%E8%85%A6%E9%A3%9F%E7%89%A9-%E5%87%BA%E7%88%90-%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%B8%AB-%E9%82%84%E6%9C%895%E7%A8%AE%E5%82%B7%E8%85%A6%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E8%A6%81%E5%B0%91%E7%A2%B0-a-16435.html>