

# 飲食正確 失智遠離我！

◎林口長庚營養治療科營養師 粘詩瑋

**75** 歲的張伯伯，兩年前覺得自己記憶力衰退，容易忘記家人說過的話，今年起則開始懷疑家裡東西遭竊，經常有反覆檢查自身財務行為，於門診檢查後確診患有失智症。而最近流行的名詞「輕度認知功能障礙」與失智症又有什麼差別呢？如果患有這類疾病要吃什麼才好？

## ● 什麼是失智症與輕度認知功能障礙？誰是高危險族群？

台灣逐步走向高齡化社會，失智人口快速增加。失智症是一種腦部退化性疾病，除了影響記憶亦會影響生活功能甚至個性。而根據台灣失智症學會指出，輕度認知功能障礙則是介於健康與失智症之過渡期，雖然尚未影響生活，但通常本人已經開始感覺記憶上的困擾，若提早發現及治療，能有效地預防與延緩疾病惡化。台灣65歲以上老人共3,433,517人（佔全人口14.56%），其中輕度認知功能障礙有626,026人（佔老年人口18.23%）；失智症有269,725人，（佔老年人口7.86%），也就是每12位65歲以上的老人就有1位是失智症患者。2018年一篇糖尿病與失智症之



**專長** 臨床營養、失智營養、腫瘤營養、糖尿病衛教師、腎臟病衛教師

文獻回顧指出：失智症可能是糖尿病的併發症，而糖尿病是失智症的危險因子，糖尿病患者會增加70%失智症之罹病風險，其中致病機轉包含高血糖、低血糖、胰島素阻抗、慢性發炎與血糖波動等5大項所引發的大小血管型病變。飲食內容與習慣可以影響老化或營養代謝疾病而導致認知功能變化，而到底要依循什麼樣的飲食才能吃得健康均衡又不會顧此失彼呢？

## ● 心智飲食指標～「麥得飲食」 (the MIND diet)

Morris 等人在2015年研究指出，追蹤960人長達4.7年後發現嚴格執行麥得飲食者能降低失智症發生率53%且延緩大腦老化速度約7.5年。其中麥得飲食是結合地中海飲食與得

舒飲食兩種飲食型態的一種新飲食型態，其飲食內容強調攝取多樣天然植物性來源食物，包含綠葉蔬菜、其他蔬菜類、堅果、莓果類水果、豆類、全穀類等及低脂白肉與不飽和脂肪攝取。此外，少攝取紅肉、內臟類，另外像乳瑪琳、人造奶油、奶酪、糕點、糖果甜食等及油炸類速食食品等，因富含飽和脂肪及反式脂肪，因此建議民眾需留意食物攝取分量以及頻率。請見表一。

### ● 飲食以外的生活習慣小撇步

一、養成規律運動習慣：運動能增加胰島素敏感性，改善肥胖或糖尿

病患者胰島素阻抗；同時，運動也能緩解壓力，降低身體發炎反應。

二、預防代謝症候群，控制血糖、血壓、血脂：控制每日飲食分量攝取，避免因營養代謝異常會增加血管內皮受損，增加輕度認知障礙的罹病風險。

三、預防肥胖，控制體重：維持適當身體質量指數（ $18.5 \sim 24.0 \text{kg/m}^2$ ），預防體重過重（ $24.0 \leq < 27.0 \text{kg/m}^2$ ）及肥胖（ $\geq 27.0 \text{kg/m}^2$ ）。

四、戒菸。

五、保持愉快的心情。☺

表一 麥得飲食建議攝取分量與頻率

食物種類	參考食材	建議食用頻率
全穀雜糧類	糙米、薏仁、紅豆、綠豆、紅藜、胚芽、全麥製品、地瓜、馬鈴薯、山藥、南瓜等	一天至少 3 份（約 8 分碗）
深綠色蔬菜	綠花椰菜、菠菜、地瓜葉、空心菜、芥蘭菜	一週至少 6 份（100 克 / 份，約煮熟蔬菜半碗）
其他顏色蔬菜	生菜、彩椒、菇類、苦瓜、白菜、洋蔥等	一天至少 1 份（100 克 / 份，約煮熟蔬菜半碗）
堅果種子類	花生、扁桃仁果、葵花子、芝麻、杏仁、核桃、腰果、開心果、南瓜子、夏威夷果等	一週 5 份（1 湯匙 / 份）
豆類	無糖豆漿（260 毫升）、傳統豆腐（1 塊）、嫩豆腐（半盒）、豆干（2 塊）等黃豆製品	一週至少 3 份
莓果類	藍莓、紅莓、黑莓、覆盆子	一週至少 2 份（75 克 / 份）
家禽肉類	去皮雞肉、去皮鴨肉	一週至少 2 份（1 兩 / 份）
魚類	鮭魚、鯖魚、秋刀魚	一週至少 1 份（1 兩 / 份）
植物油	橄欖油、苦茶油、亞麻仁油等	為主要用油
紅酒		一天 1 份（不超過 120 毫升）