預防失智症飲食

102.12訂定
112.04第1次修訂
115.11第2次修訂



- **飲食原則**

1. 均衡飲食

均衡攝取六大類食物，包括：全穀根莖類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

2. 在適量的肉類中，可多選擇富含 Omega-3 不飽和脂肪酸的深海魚肉

- **Omega-3 不飽和脂肪酸的深海魚肉，例如：鯖魚、鮭魚、沙丁魚、秋刀魚。**

3. 多攝取高纖維食物

- **蔬果類與全穀根莖類，都含有豐富的纖維質。例如：五穀飯、燕麥、地瓜、各種顏色的蔬菜與水果。**

4.減少攝取飽和脂肪與高膽固醇的食物

- **飽和脂肪，食物來源為：奶油、牛油、豬油、肥肉、椰子油、棕櫚油。**
- **高膽固醇食物，例如：內臟類、魚卵、蝦卵、蟹黃等。**

5.飲食宜清淡

- **利用天然食材取代調味用品，例如：香菜、香菇、洋蔥等。**

6.限量食用各式甜點、飲料及酒類。