

# 預防失智症飲食

102.12. 訂定



## 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