

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《97》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：賴冠菁 吳優倫

第九十七期《中華民國一百零六年二月十五日出刊》

麥得飲食(MIND Diet) 有助於預防腦部退化疾病

麥得飲食(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, **MIND**) 是由美國芝加哥若許大學醫學中心 (Rush University Medical Center) 所提出，類似於其他兩個健康飲食：得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, **DASH**) 與地中海飲食。麥得飲食建議的食物是醫學文獻統計顯示對大腦有益的食物品項，其所含植化素、維生素及礦物質等營養素，對於延緩腦部退化疾病具有幫助性。

參考文獻：

1. Tangney CC, Li H, Wang Y, et al. Relation of DASH- and Mediterranean-like dietary patterns to cognitive decline in older persons. *Neurology*. 2014;83(16):1410-1416.
2. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Barnes LL, Bennett D, Aggarwal N. MIND diet more predictive than DASH or Mediterranean diet scores. *Alzheimers Dement*. 2014;10(4):P166.
3. Di Fiore N. Diet may help prevent Alzheimer's: MIND diet rich in vegetables, berries, whole grains, nuts. Rush University Medical Center website. www.rush.edu/news/diet-may-help-prevent-alzheimers
4. <http://www.cbsnews.com/media/mind-diet-foods-avoid-alzheimers-boost-brain-health/2/>



麥得飲食的好處

一項追蹤 4.5 年的研究證實，攝取麥得飲食的人罹患阿茲海默症(Alzheimer's Disease) 的風險降低了 53%。但更重要的研究發現是，只要有部分時間遵循飲食的成年人，仍降低約 35% 罹患慢性疾病風險。但只是少部分遵循 DASH 和地中海飲食的人，幾乎無法下降成年人的阿茲海默症罹病風險，這表明確實選擇麥得飲食且執行期間超過 4.5 年以上，對延緩晚發性阿茲海默症是有幫助的。

您應該遵循麥得飲食嗎？

麥得飲食著重於食物的全部營養素攝取，對於一般人而言，即使沒有阿茲海默症的家族史或其他風險因素，仍有助於心臟、血管及全身的健康。這個計劃的好處是，不必為了看到好處而堅持下去，因執行這種飲食愈久成效愈佳，更有助於降低罹患阿茲海默症的風險。

若您願意將麥得飲食執行得更徹底，建議可以採取以下步驟：盡量避免過多的醬汁、裹粉、勾芡及過量油或過多精緻糖的烹調方式，因會增加額外的熱量及隱藏的食品添加物，並且要喝足夠的水，一般人的建議量為一天 8~10 杯水，1 杯約 240cc。若再搭配定期的體能鍛鍊和情緒壓力管理，更能降低罹病風險。

麥得飲食 十要五不原則

十要~ 攝取 10 種有益的食物

- ① 深綠色蔬菜：像是菠菜、芥蘭菜、綠花椰等。每週至少食用 6 次，對於預防腦部退化的成效最佳。
- ② 其他顏色的各類蔬菜：每天至少吃 1 次生菜和 1 種其他顏色的各類蔬菜。

- ③ 堅果類：堅果類含有對健康有益的脂質、纖維及抗氧化物，有助降低膽固醇及預防心臟病，建議攝取量為每週至少 5 次，1 次攝取量約 1 湯匙。
- ④ 莓果類：莓果類又以藍莓的成效最佳，建議每週至少吃 2 次莓果類，每次約半碗左右=60 大卡。
- ⑤ 黃豆類：黃豆類富含纖維和蛋白質且低脂，建議每週吃 3 次黃豆類食物，如豆腐或豆乾或未炸過的豆皮等，以取代肉類。
- ⑥ 全穀類：全穀類是麥得飲食的主力營養素食物，建議每日至少攝取 3 份全穀類，3 份=八分滿 1 碗，用未精製的全穀根莖類取代精緻澱粉類食物。
- ⑦ 深海魚類：每週吃 1 次魚有助於預防腦部退化。不同於地中海飲食建議每日至少吃 1 次魚，麥得飲食則建議每週 1 次即可。
- ⑧ 雞肉：建議每週至少食用 2 份，每份約 1 兩重。
- 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，每日建議以 30cc 為宜。
- ⑩ 紅酒：建議每日 1 小杯（約 1 杯老人茶杯），相當於 30~40cc 左右。

五不~5 種最好避免的食物

- ① 紅肉（每週不超過 1 份）
- ② 奶油/人造奶油（每日不超過 1 大匙）
- ③ 起司/乳酪（每週不超過 1 次）
- ④ 甜點（每週不超過 5 次）
- ⑤ 油炸食物和速食（每週不超過 1 次）



麥得飲食家庭套餐範例

改良版雜糧米糕

| 材 料 (4 人份) | 簡易作法 | 營養特色 |
|---|---|--|
| 五穀米 200 公克 櫻花蝦 10 公克 瘦肉絲 80 公克 植物油 10cc 青花菜 1 朵 蒜香胡椒粉 少許 | 1. 將五穀飯煮熟後備用。 2. 蝦米、肉絲炒熟，放入蒸熱五穀飯，轉成小火，拌炒入少許蒜香胡椒粉。 3. 置入圓型碗中，倒扣盤中，外圍鋪上燙熟青花菜。 | ❖利用蒸煮及拌炒手法，降低油量；攝取含有豐富膳食纖維及維生素 B 群的全穀根莖類食物，助於穩定血糖及增加飽足感。 ❖用櫻花蝦代替傳統的蝦米，豐富鈣質及蝦紅素，提升抗氧化能力。 |

營養素分析(1 人份)

| | | |
|--------------|------------|------------|
| 蛋白質 5.5 公克 | 脂肪 10.8 公克 | 醣類 14.6 公克 |
| 熱 量 177.6 大卡 | 鈉量 362 毫克 | 纖維 0.7 公克 |



松阪豬秋葵卷

| 材 料 (4 人份) | 簡易作法 | 營養特色 |
|---|--|--|
| 秋葵 12 條 松阪豬 160 公克 熟芝麻 少許 清醬油 20cc 蒜頭 10 公克 | 1. 秋葵洗淨後，削去頂部的皮。 2. 松阪豬切成肉片，用清醬油加蒜泥醃製，包裹一條條的秋葵。 3. 放入鍋中煎熟，灑點白芝麻即可。 | ❖秋葵含豐富水溶性膳食纖維，有助於調節血糖及改善血脂肪。 ❖選用低脂的松阪豬取代傳統的梅花肉或培根，減少動物性油脂攝取，減少負擔。 |

營養素分析(1 人份)

| | | |
|--------------|-----------|-----------|
| 蛋白質 10.6 公克 | 脂肪 3.9 公克 | 醣類 6.9 公克 |
| 熱 量 105.1 大卡 | 鈉量 487 毫克 | 纖維 3.2 公克 |



咖哩雙筍

| 材 料 (4 人份) | 簡易作法 | 營養特色 |
|--|---|---|
| 蘆筍 80 公克 玉米筍 80 公克 小蕃茄 10 顆 低脂優格 200cc 咖哩粉 40 公克 | 1. 玉米筍、蘆筍燙熟；小蕃茄洗淨對半切備用。 2. 低脂優格和咖哩粉以 5:1 比例調勻，在盤子塗上薄薄一層。 3. 將蘆筍、玉米筍、小番茄在塗上咖哩優格的盤上排盤即可 | ❖玉米筍除富含胡蘿蔔素、維生素 C、E 與鈣、鎂、纖維外，還有多種胺基酸，可促進大腦細胞代謝。 ❖蘆筍所含的天門冬醯有消除疲勞功效，且含豐富葉酸。 ❖咖哩粉含豐富的薑黃素 |

營養素分析 (1 人份)

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| 蛋白質 4.6 公克 | 脂肪 2.4 公克 | 醣類 16.6 公克 |
| 熱 量 106.4 大卡 | 鈉量 75 毫克 | 纖維 6.5 公克 |

