

麥得飲食 防失智

撰文◎營養室主任營養師 江詩雯

失智症是一群綜合症狀的組合，並非單一疾病所致，症狀有記憶力減退、認知功能下降等，以至於影響各種能力，包括語言的表達、定向感、計算能力、判斷力、思考退化等，甚至出現個性變化、妄想或幻覺等症狀。

根據衛福部委託國衛院於民國一〇九年至一一二年進行「全國社區失智症流行病學調查」，發現六十五歲以上長者失智症盛行率為7.99%，其中六十五歲以上每十三人即有一位罹患失智症；八十歲以上每五人即有一位罹患失智症，隨著年紀增長，盛行率也愈高。而失智症類型中，以阿茲海默型失智症（Alzheimer's disease）占最多數（56.88%）。因此，早期預防失智症及控制其危險因子實屬重要，從營養的角度來看，我們平日應維持合理的體重、預防及穩定三高（高血糖、高血脂及高血壓），保持健康且均衡的飲食內容。

麥得飲食結合了地中海飲食與得舒飲食之特點，進而改善認知功能，延緩失智症發生。

此種飲食也稱作心智飲食，強調以原型食物為主，以未精製的全穀雜糧類取代精緻澱粉；大量攝取綠色蔬菜（每週至少六份），其他顏色各類蔬菜每天至少一份；多選擇莓果類水果（每週至少二份）；堅果類含有不飽和脂肪酸、膳食纖維及抗氧化物質，每週建議達五份；以不飽和脂肪酸之油品為主，例如橄欖油、亞麻籽油取代飽和脂肪酸之動物油；以深海魚類、家禽類及豆類取代紅肉類，可減少飽和脂肪及膽固醇攝取；若有飲酒習慣，應減少飲用量並以紅酒類為主。此外要避免攝取油炸食物、甜食、奶油、紅肉、起司，因富含高油、高鹽、高糖及飽和脂肪，會促進體內發炎反應，進而導致心血管疾病及失智症風險。

以下將利用麥得飲食之精神製作麥得飯糰，搭配無糖豆漿及莓果類水果，即是一份均衡又健康之餐食。

材料 | 一人份

- 無調味海苔片一張
- 雞胸肉 (60公克)
- 牛番茄 (40公克)
- 萵苣 (20公克)
- 鹽巴及黑胡椒適量
- 雜糧飯 (40公克)
- 酪梨 (30公克)
- 彩椒 (40公克)
- 亞麻籽油 (5公克)

每份營養標示

- 熱量—240大卡
- 脂肪—8.5公克
- 膳食纖維—4.5公克
- 蛋白質—17公克
- 碳水化合物—24公克

做法

- 一、將雞胸肉切片，再以少許鹽巴及黑胡椒調味，於鍋中倒入亞麻籽油將雞胸肉兩面煎熟取出。
- 二、酪梨、大番茄切片，彩椒切條、美生菜洗

淨備用。

- 三、將海苔片對折，自對折處撕開約二分之一處備用。
- 四、在桌面上鋪上一層保鮮膜或烘培紙，放上海苔片，海苔片區分四個區塊，於各區塊依序放上雜糧飯、雞胸肉、酪梨片、蔬菜（如圖一）。
- 五、再從海苔片右下角向上折起，左上角向左對折，再往下對折，以保鮮膜或烘培紙包好後即完成（如圖二）。

小叮嚀

- 一、雜糧飯可使用南瓜、地瓜或馬鈴薯等根莖類食物取代。
- 二、鮭魚片、鱈魚片或蝦仁也富含優質的蛋白質，可與雞胸肉交替使用。
- 三、茹素朋友若使用生豆包取代雞胸肉，建議稍微煎過後增添香氣。
- 四、蔬菜的種類亦可代換成個人喜好，例如芽菜類、櫛瓜等瓜果類，以增加各種植化素的攝取。

