

# 預防失智症 健康飲食 從頭開始

六大類食物	種類	建議量 / 天
乳品類	牛奶、優格 無糖優酪乳、起司等	1.5-2杯 (1杯240ml)
油脂與堅果 種子類	植物性油脂： 橄欖油、芥花油、苦茶油 黃豆油、葵花籽油、葡萄籽油	油脂3-7茶匙 (1茶匙5公克)
	動物性油脂： 牛油、豬油、雞油、鴨油等	建議少吃
	堅果種子： 杏仁果、核桃、腰果、榛果 南瓜子、芝麻等	1份 (免洗湯匙約1匙)
其他	糕點類：蛋糕、糕點等(建議少吃)	—



## 預防失智症 健康飲食 從頭開始



成大醫院失智症中心、成大醫院失智共同照護中心  
經費來源：經費(部分經費)由衛生福利部運用於品健康福利捐支應  
www.ncku-adrc.org.tw | TEL(06)2353535轉3578 | 台南市勝利路138號

感謝 成功大學醫學院附設醫院 王玟心營養師 校對

# 預防失智症 健康飲食 從頭開始

六大類食物	種類	建議量 / 天
全穀雜糧類	<p>全穀類：全麥麵包、糙米飯、五穀米、五穀雜糧、糙米麩、燕麥、蕎麥等</p> <p>根莖類：南瓜、地瓜、馬鈴薯、玉米、山藥、菱角、蓮子、栗子等 (建議適量)</p>	1.5~4碗
蔬菜類 (五色蔬果)	<p>綠色●：青椒、地瓜葉、蘆筍、空心菜、小黃瓜、萵苣、綠花椰菜等</p> <p>紅色●：紅甜椒、紅莧菜、甜菜、紅蕃茄、紅皮蕃薯、胡蘿蔔等</p> <p>白色○：苦瓜、洋蔥、蘑菇、金針菇、大蒜、白木耳、竹筍、白花椰菜、白蘿蔔等</p> <p>黃色●：黃甜椒、玉米筍等</p> <p>黑紫●：茄子、紫甘藍、紫洋蔥、黑木耳、海帶</p>	3~5份 (1份煮熟約2/3碗)
水果類 (五色蔬果)	<p>綠色●：芭樂、奇異果、檸檬、棗子、酪梨等</p> <p>紅色●：紅龍果、草莓、櫻桃、紅蘋果等</p> <p>白色○：水梨、香蕉等</p> <p>黃色●：木瓜、芒果、橘子、葡萄柚、鳳梨等</p> <p>黑紫●：葡萄、桑椹、李子、藍莓、百香果等</p>	2~4份 (1份約拳頭大)
豆魚蛋肉類	<p>豆類：黃豆、黑豆、毛豆、豆腐等</p> <p>深海魚：鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鰵魚、石斑魚等富含omega-3不飽和脂肪酸 (秋刀魚非屬深海魚，亦富含不飽和脂肪酸)</p> <p>蛋類：雞蛋、鴨蛋等</p> <p>肉類：雞肉去皮(白肉，建議去皮) 牛肉、羊肉、豬肉(紅肉，建議少吃)</p>	3~8份



五色蔬果



深海魚