



彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養季刊 95期

中華民國一百一十二年三月十日



## 得舒飲食 · 麥得飲食



活動日期 / 112/04/12 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30  
(快快來~早點來~不需報名)

活動主題 / 我的餐盤

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳淑 主編: 管易璇、楊智云  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 主題報導一

### 04 得舒飲食快吃起來，高血壓中風不要來

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳宜霖

## 主題報導二

### 06 顧心護腦的心智飲食

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 曾怡萱

## 食話食說

### 08 蔬菜水果沒時間吃!吃蔬果乾可以嗎?

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 管易璇

## 營養師上菜

### 09 南瓜鮭魚溫沙拉

彰基體系醫院漢銘基督教醫院 營養師 鄭宇翔

## 食在最IN

### 11 健康用『油』護心智

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 楊智云

## 營養你的生活

### 14 抗氧化的營養小尖兵—植化素

彰基體系醫院二林基督教醫院 營養師 傅丹琪

## 活力營養活動

### 16 彰化基督教醫院營養部—民國112年活力營養活動

## 編輯手札



由於飲食及生活型態的改變，心血管疾病和失智症比例逐年攀升，近年心血管疾病、高血壓一直位居國人死因前十名，心血管疾病除了造成死亡，也會增加失智症風險，依衛福部2011-2013年委託調查及內政部人口統計資料估算，台灣65歲以上失智症者約有7.6%。

因此，本季季刊將與大家探討『得舒飲食』及『麥得飲食』，從中了解這兩項飲食模式的特色及其如何保護心血管及記憶力，讓我們可以應用於日常，一起守護我們的心智健康。



# 得舒飲食快吃起來 高血壓中風不要來

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳宜霖

台灣的冬季落在12月至02月，此時也是出血性腦中風好發的高峰期。因寒流的來襲，導致氣溫驟降，進而促使血管收縮伴隨血壓隨之增高，因而更容易導致中風的發生。所以我們常說高血壓是沉默的殺手，可能導致腦中風、心血管疾病、糖尿病、腎臟病等慢性病的發生，依據「2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示18歲以上國人的高血壓盛行率達26.8%，推估約有529萬人罹患高血壓，且盛行率隨年齡增加而上升。除了透過藥物來穩定血壓以外，其實有一種研究超過25年的飲食模式能有效的改善血壓，到底是什麼飲食呢？就讓我們一起來一探究竟吧！

美國國家衛生院的國家心肺與血液研究所（National Heart, Lung, and Blood Institute；NHLBI）於1997年發表一項「利用飲食方式來防止高血壓」的飲食，也就是得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension；DASH diet）。2023年1月，在美國新聞與世界報導（U.S. News and World Report）中，得舒飲食被評選為「最佳糖尿病飲食」和「最佳心臟健康飲食」的第一名，並且在「最佳飲食」、「最佳健康飲食」和「最佳減重飲食」榮獲第二名。得舒飲食的特色為富含蔬菜、水果、全穀雜糧以及低飽和脂肪食物（包含魚、瘦肉、脫脂或低脂乳製品、豆類、堅果和植物油）；並且限制高糖食物及飲料、高飽和脂肪食物（包含肥肉、全脂乳製品、椰子油以及棕櫚油）的攝取。搭配低鹽飲食，降血壓的效果會更好，建議每天少於1茶匙的鹽（約5.7公克，相當於2300毫克的鈉），對於有高血壓的人則建議每日少於3/4茶匙的鹽（約4.5公克，相當於1500毫克的鈉）。

得舒飲食藉由增加鉀（4700毫克/天）、鈣（1250毫克/天）、鎂（500毫克/天）、蛋白質（總熱量18%）和膳食纖維（30克/天）的攝取量，並減少飲食中總脂肪（總熱量27%）、飽和脂肪（總熱量6%）和膽固醇（150毫克/天），來達到改善血壓的效果。

其飲食六大原則如下：

- 一、**選擇全穀雜糧類**：占一天主食總量2/3以上（約6-8份/天，每份約1/4碗）。
  - (1)選用未精製、含麩皮的全穀類，取代精製的米或麵粉製品。
  - (2)若無法適應口感或消化較差，可部分先以全穀類取代，待適應後再逐步增加比例。
  - (3)減少甜食的攝取，每週精緻糖的攝取量少於25克。

- 二、**多多攝取蔬果類**：每天攝取蔬菜3~5份（每份約半碗）、水果4~5份（每份約一拳頭大）。

- (1)選擇富含鉀的蔬果：芹菜、菠菜、香菇、空心菜、哈密瓜、香瓜、桃子、香蕉...等。

- (2)糖尿病患者須注意水果攝取量。

- 三、**選擇低脂乳品類**：每天攝取2~3份低脂或脫脂奶（每份240毫升）。

- (1)低脂或脫脂乳製品包含：優格、起司、優酪乳、奶粉...等。

- (2)可搭配燕麥、麥片等全穀類使用或入菜，如做濃湯或焗烤。

- (3)如食用後，會出現脹氣或腹瀉等乳糖不耐症狀者，建議可購買無乳糖產品。

- 四、**白肉代替紅肉類**：每天攝取3~6份（每份約3指大小）。

- (1)白肉包含：魚肉、去皮家禽，也可選擇豆製品。

- (2)紅肉包含：家畜、內臟類，如食用也盡量以瘦肉為主。

- 五、**多吃堅果種子類**：每天3~5份（每份約10克）。

- (1)選擇無調味的堅果種子，避免額外攝取過多的鹽或糖。

- (2)可於三餐或點心食用，可先將要攝食的份量取出，避免過量攝取。

- 六、**少油烹調用好油**：每天2~3份（每份約5毫升）。

- (1)選用植物油：橄欖油、葵花油、芥花油...等，並依照烹調方式選擇合適的油。

- (2)減少用油，選擇清蒸、涼拌、川燙、燉煮的烹調方式來減少油脂攝取量。

得舒飲食不僅能調節血壓，研究還發現其對人體健康帶來多項好處，如：減重、降低體內總膽固醇和壞膽固醇、降低大腸癌、代謝症候群、糖尿病、心臟病和中風罹患風險...等。上述說了這麼多得舒飲食的優點，那是否有要注意的地方呢？得舒飲食一般大多數人都適用，但糖尿病患者要注意整天總醣量 and 水果攝取量；慢性腎臟病患者要注意高磷鉀食物的攝取量，如：全穀雜糧、深綠色蔬菜、堅果種子；消化道疾病患者，如攝取高纖食物易有不適的情況，建議逐步增加攝取量。如仍有不清楚的地方，建議先與營養師討論後再執行。

看到這邊想必大家已經學會得舒飲食的技巧了，人常說飲食是身體健康的基礎，不管你是否患有高血壓的問題，維持好的飲食習慣，絕對可以幫助你遠離疾病。

參考資料：

- 1.慢性疾病防治組（2023年01月12日）。血壓要管理 722在家量 18歲以上國人約有529萬人罹患高血壓。衛生福利部國民健康署新聞。檢自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16550>
- 2.What Is the DASH Diet? (2023, Jan 3). Elaine Hinzey. U.S. News and World Report. Retrieved Jan 31, 2023, from <https://health.usnews.com/best-diet/dash-diet>
- 3.Challa HJ, Ameer MA, Uppaluri KR (2022, May 15). DASH Diet To Stop Hypertension. StatPearls Publishing.

# 顧心護腦的心智飲食

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 曾怡萱

心智飲食其名取自於英文Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay的縮寫MIND diet(也有人稱麥得飲食)。地中海飲食模式和得舒飲食模式是研究上公認對心血管疾病和血壓有保護的飲食模式，而心智飲食則更強調攝取「足量」與「足夠頻率」的有益食物，對腦部健康、延緩失智更有幫助，是一種可以延緩早發性神經退化疾病的飲食模式。

讓我們來看看心智飲食原則究竟需要吃到哪些食物和建議量呢？2019年一篇相關心智飲食降低中風後患者認知功能退化的研究<sup>1</sup>，提到以下幾種食物：

食物類別	食物種類	份量或建議頻率
深綠色蔬菜	當季深綠色的蔬菜：地瓜葉、菠菜、芥菜、A菜...等。	兩種顏色煮熟的蔬菜，總量每日1.5-3.5碗，且每週攝入>6次以上深綠色蔬菜。
淺色蔬菜 (other vegetables)	當季淺色蔬菜：高麗菜、大白菜、大黃瓜、白蘿蔔...等。	
莓果類 (berries) 或紫藍色水果類	藍莓(一份約新鮮120g或冷凍乾燥35g)、蔓越莓(一份約130g)。	每週≥2份。
堅果類 (nuts)	胡桃、核桃、杏仁果、夏威夷果、腰果、南瓜子...等。	每週≥5份堅果(一份=5-7g約一茶匙/份)
家禽類 (poultry)	雞肉、鴨肉、鵝肉。	每週≥2份。每份約100-120g約一個女生手掌大的家禽類。(備註1)
魚類	一般魚類皆可，不一定要深海魚。	每週≥1份。每份約100g-120g，若是富含n-3脂肪酸的魚更佳。(備註1)
豆類 (beans)	黃豆、黑豆、鵝嘴豆或豆類製品。	每週≥3份。如：豆干2小片=傳統豆腐80g=嫩豆腐120g=非油炸豆包1片=乾的黃豆、黑豆或乾豆類20g
橄欖油		烹調用油盡量都使用橄欖油。
紅葡萄酒或酒類	啤酒或含酒類氣泡飲；釀造酒：紅葡萄酒、梅酒；蒸餾酒：如：威士忌、58%金門高粱。	每天飲用男性不超過一個當量的酒精，如：紅葡萄酒或釀造水果酒90毫升、女性不超過45毫升紅葡萄酒；啤酒男性1瓶，女性半瓶；蒸餾酒男性30毫升，女性15毫升。
全穀類	糙米、黑糙米、燕麥、小麥、薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、玉米...等全穀根莖類。	每天攝取≥約1.5-2碗，如：十穀雜糧飯或糙米飯、全胚芽米飯。

(備註1)：因上述建議量使用食物頻率問卷(FFQ)，故每份建議量與國健署食物代換表的份量不盡相同。

為了讓大家更了解如何執行心智飲食，設計一套午餐如下：

正常菜色	食材	熱量
黑米糙米五穀飯	黑米25g+糙米25g	175大卡
烤鯖魚	鯖魚100g	225大卡
生蒜碎地瓜葉佐白芝麻亞麻仁仔油	蒜頭切碎適量+白芝麻少許+地瓜葉100g+亞麻仁仔油0.5茶匙	50大卡
味噌炒豆包高麗菜	非油炸濕豆包半個+高麗菜100g+橄欖油1茶匙+味噌適量	110大卡
蔓越莓水果拼盤配70%以上黑巧克力	65g 新鮮蔓越莓+橘子1個+85%黑巧克力15g	水果估算90大卡+巧克力估算90大卡
熱量約740大卡；三大營養素比：碳水化合物：蛋白質：油脂(41:19:40)；膳食纖維約5-6g		

心智食物都是富含葉酸、維生素E、n-3脂肪酸、類胡蘿蔔素、類黃酮素等抗氧化、抗發炎與多膳食纖維的天然食物組成，且定期攝取植物蛋白質與適量的魚類。富含植化素的食物，如：莓果類富含原花青素與花青素、茶類含有多種茶多酚、葡萄皮中含有白藜蘆醇、咖啡裡的綠原酸、高濃度巧克力中的可可多酚-黃烷醇<sup>2</sup>等抗氧化食物，都是使心智飲食有益於心血管、延緩衰老過程初期的認知功能退化，對神經有保護作用，還可降低27%心血管疾病引起的死亡率。巧克力富含高抗氧力的類黃酮，研究發現攝取70%黑巧克力兩小時後，此組有較佳的語言記憶表現 (verbal memory performance)<sup>3</sup>。

看來心智飲食不只有益於心血管疾病族群，也對健康人腦部神經有益處<sup>3</sup>。除了正餐遵循心智飲食原則外，下午茶還在喝微糖手搖飲配起司蛋糕嗎？不，營養師告訴你更時尚健康的吃法是：70%以上高濃度黑巧克力35公克<sup>3</sup> 搭配1茶匙不調味堅果，配上一杯黑咖啡-抗氧化、保護血管又鮮活大腦喔~也很適合下午漸漸疲憊的上班族，讓您擁有清晰大腦提升工作效率。

參考資料：

1. Cherian L, Wang Y, and Fakuda K et al. Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet Slows Cognitive Decline After Stroke. J Prev Alzheimers Dis. 2019; 6(4): 267-273.
2. Stefaniak O, Dobrzyńska M and Przystawski J et al. Diet in the Prevention of Alzheimer's Disease: Current Knowledge and Future Research Requirements. Nutrients . 2022; 14(21): 4564.
3. Lampion DJ, Christodoulou E, and Achilleos C. Beneficial Effects of Dark Chocolate for Episodic Memory in Healthy Young Adults: A Parallel-Groups Acute Intervention with a White Chocolate Control. Nutrients. 2020; 12(2): 483.

# 蔬菜水果沒時間吃！ 吃蔬果乾可以嗎？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 管易璇

現代人生活及工作忙碌，飲食多外食，蔬菜水果攝取量相對不足，但在看完上述兩篇文章，會發現不論是降血壓的得舒飲食，還是預防失智的麥得飲食，蔬菜及水果都佔有了相當重要的角色！相信一定有人想問，沒有時間購買蔬菜及水果，是否可以購買方便的果乾或蔬果脆片來取代呢？

蔬果脆片主要分為烘乾和油炸兩種，但因蔬菜本身沒有味道，因此大多以油炸並加入大量的鹽及糖調味，增加風味及口感，讓民眾容易下口。而果乾雖然多是用烘乾而非油炸方式處理，且「保持了水果原形」，外觀上讓人覺得很健康，但為了延長保存期限，仍會以鹽漬及糖漬加工處理，容易在無形之中攝取了過量的糖分和鹽分。

究竟新鮮水果跟水果乾的營養差異在哪裡？我們就用常見的珍珠芭樂與芭樂果乾來比較一下其營養成分差異：

品項(每100克)	熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	飽和脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	維生素C	鈉(mg)
珍珠芭樂	42	88.1	0.7	0.2	0.1	10.6	3.7	19.37	0
芭樂果乾	347	12.5	1.1	0.2	0.1	85.2	8.9	28.8	368

(數據來源:衛生福利部食品藥物管理署 食品營養成分資料庫) (2023-02-09查詢)

由上面的營養成分分析可以發現，相同重量的新鮮芭樂與芭樂果乾，熱量及碳水化合物的含量竟然相差了將近八倍，對於需要控制熱量及醣份攝取的患者需要小心，避免因為果乾體積小而一口接一口，進而攝取了過多的熱量及醣份。雖然相同重量的芭樂果乾比新鮮芭樂的維生素C及膳食纖維含量較高，但芭樂果乾的鈉含量卻比新鮮芭樂含量高出許多，對於有高血壓需要限制鈉攝取量的患者更是要小心攝取。

經由以上的解說，相信大家更了解新鮮蔬果與果乾的營養差異，建議大家就算工作忙碌之餘，還是要選擇攝取新鮮的蔬菜及水果。如果真的想要吃一些蔬果乾，購買時記得詳閱食品標示，避免食用過多添加物及過度加工之產品，並斟酌攝取量。

# 南瓜鮭魚溫沙拉

彰基體系醫院漢銘基督教醫院 營養師 鄭宇翔

得舒飲食所建議選擇的食物，不外乎是新鮮蔬果、堅果種子、低脂乳品和適量白肉等；臺灣氣候及地理位置，使食材取得較方便且多元化，只要培養對於原型食物的接受度，就能輕鬆透過飲食習慣調整來改善血壓。現代人生活忙碌，經常選擇外食的情況下要進行得舒飲食，或許不是件容易的事，但若每日選擇一至兩餐嘗試改變，盡可能符合得舒飲食的原則，就是個很不錯的開始。

**食材** (1)鮭魚70g (2)萵苣170g (3)南瓜170g (4)奇異果70g (5)小番茄100g (6)香蕉70g (7)核桃7g (8)白芝麻2g (9)無糖低脂優格100g

**調味品** (1) 橄欖油1茶匙 (2)市售義大利香料適量 (3)鹽1/4茶匙

**作法** 1.所有食材洗淨後備用。  
2.南瓜剖開並去籽，和生菜及水果一同切成適口大小。  
3.小火熱鍋後倒入橄欖油，將鮭魚和及南瓜煎至熟透，並以鹽作調味。  
4.奇異果去皮，用湯匙壓成泥狀後加入優格及壓碎的核桃。  
5.奇異果去皮，用湯匙壓成泥狀後加入優格及壓碎的核桃。  
6.所有食材依照喜好做擺盤，將南瓜灑上白芝麻、鮭魚撒上義式香料即完成

## 營養成份分析

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	蛋白質(g)	膳食纖維(g)	鉀(mg)	鈉(mg)
567	80.5	14.4	34.7	12.5	2192	580



## 健康用「油」護心智

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 楊智云

### 料理特色

得舒飲食強調低脂乳製品的攝取，對於有乳糖不耐症又想嘗試得舒飲食的族群，選擇優格或優酪乳是相當合適的選擇，但需以無額外添加精製糖者為佳！鮭魚有較高的不飽和脂肪酸，相較於紅肉，較不易使血中膽固醇增加，能夠進而改善血壓。南瓜和白飯一樣同屬全穀雜糧類食物，被當作主食來食用，但有更高的β-胡蘿蔔素，能被人體轉變成維生素A，具有抗氧化功效，維持血管健康；此外，核桃與芝麻同屬堅果類，依照得舒飲食的建議，用來取代部份的烹調用油，可攝入更多的礦物質，使血壓控制更加事半功倍。傳統印象中所謂健康的「水煮」烹調法，雖然可能減少過多的鹽分攝取，但也較易使食物中部分的水溶性營養素流失，尤其是鉀離子、鎂離子等，而這些營養素正是此飲食法如此被推崇的幕後功臣，故只要稍加留意烹調方式，就能保留食物中較完整的營養成分，特別適合想透過改變生活方式來控制血壓的你。

### 小提醒

- 1.建議生菜淋上優格醬再食用，風味更佳。
- 2.有血糖問題者，需注意水果及全穀雜糧類食物的攝取份量。
- 3.得舒飲食包含了高鉀食物及乳品類，故腎臟功能不佳者需詢問醫師或營養師再做食用。

### 參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(新版).網站來源:  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (2023年1月31號查閱)



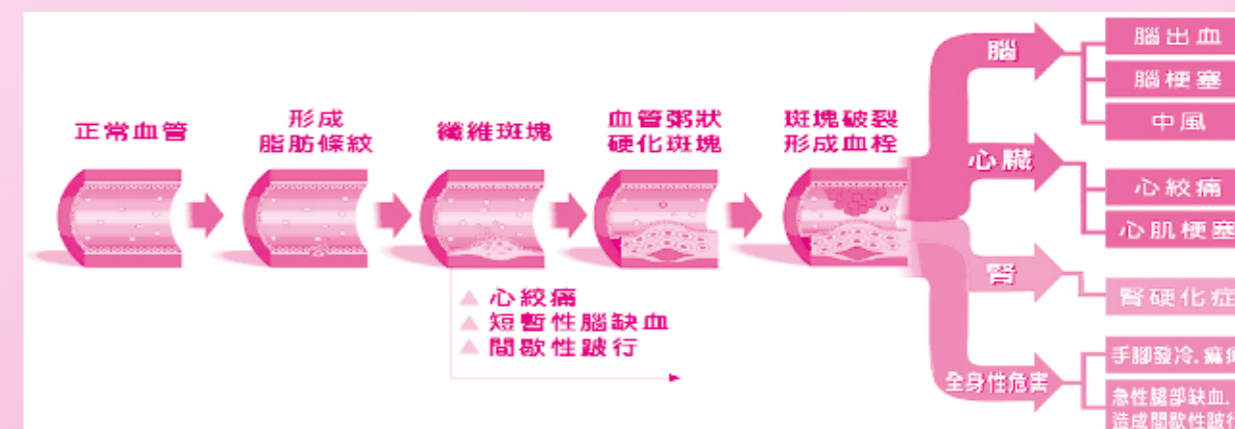
近年健康意識提升，民眾討論心血管、失智等健康議題也隨之增加，熱門飲食模式—得舒飲食及麥得飲食也常被提及，兩者飲食模式都有提到魚類攝取及橄欖油使用，其皆富含不飽和脂肪酸，對於心血管及記憶保護皆有益處，那我們就來探討一下這些油脂對於我們健康的影響。

### 一、Omega-3

提到不飽和脂肪酸，我們可以先了解一下Omega-3及Omega-6，兩者皆為多元不飽和脂肪酸，體內代謝後Omega-6具有促發炎(免疫反應)及凝血反應，而Omega-3具有抗發炎、抗血栓及降血脂作用。富含Omega-6的有大豆油、葵花油、玉米油等，富含Omega-3的有魚油、亞麻仁油等，兩者在體內會競爭吸收，建議攝取比例為1:1。

	ω6脂肪酸	ω3脂肪酸
油脂型態	室溫多為液體	室溫多為液體
功能	促進免疫系統作用 協助凝血 細胞膜生成	抗發炎 抗凝血 降三酸甘油酯
例子	大豆油、玉米油、葵花油	亞麻仁油、紫蘇油、魚油

但因目前飲食習慣的改變，國人攝取精緻食物、油炸食物增加，攝取的Omega-6往往高於Omega-3，長期不均衡攝取Omega-3、Omega-6的飲食，易造成人體處於慢性發炎進而引起疾病。精緻及油炸物也是含飽和脂肪酸高的食物，容易造成低密度膽固醇增加，低密度膽固醇易被氧化而引起慢性發炎，使血管內壁纖維化，進一步形成血栓，造成血管管徑變小、血壓變大，最後引發心血管疾病或使血管破裂而中風。



而得舒飲食及麥得飲食強調魚類攝取的頻率，除了是因魚類為優質蛋白質來源外，也是因為選擇深海魚類其所富含的魚油對人體有益。魚油富含Omega-3，魚油中的Omega-3包含EPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸)，除了動物性的魚油外，植物性的Omega-3有ALA( $\alpha$ -次亞麻油酸)。

#### ◎ EPA(二十碳五烯酸)

研究發現EPA具有降血脂、抗發炎、抗血栓作用，因此可藉由降血脂及抗發炎減少血栓形成，而降低心血管疾病及因中風引起的失智風險。

#### ◎ DHA(二十二碳六烯酸)

DHA是構成神經傳導細胞和細胞膜的重要成分，存在於大腦皮質及視網膜，與腦部發展、學習能力有關，另外DHA可增加視網膜感光細胞的光神經傳導刺激，對視力也有幫助。

#### ◎ ALA( $\alpha$ -次亞麻油酸)

ALA主要存在植物性食物，經轉換可產生EPA、DHA，不過轉換率較低約為9%，是素食者補充Omega-3的良好來源，存在於紫蘇油、印加果油等。

根據衛福部建議一般含魚油食品加飲食攝取每日不超過2000毫克，若有補充經認證之特定疾病配方食品則一天不超過5000毫克。飲食中可攝取魚類來獲得，尤其以深海魚更為豐富，根據麥得飲食建議每週至少攝取一次魚類。而素食者可以ALA補充Omega-3，根據美國建議ALA攝取量，男生1.6克/天，女生1.1克/天。

食物	DHA+EPA (mg, 每100g)	食物	ALA (mg, 每100g)
鯖魚	6873	亞麻仁籽	21766
秋刀魚	3955	奇亞子	20062
紅肉鮭魚	870	核桃	7114
竹筴魚	596	橄欖油	659



## 二、橄欖油

橄欖油為單元不飽和脂肪酸且含維生素E及橄欖多酚有抗氧化功能，而單元不飽和脂肪酸可降低低密度膽固醇(壞膽固醇)及維持高密度膽固醇(好膽固醇)，以降低心血管疾病風險，預防心血管疾病可降低腦中風的發生，減少因中風所引起的血管型失智，麥得飲食建議以橄欖油為主要用油。據國際橄欖油協會指出橄欖油發煙點大於180度，可用於煎炒炸等烹調方式。

油脂的攝取對於心血管及記憶有著相當的關係，希望大家可以了解油脂的不同，選擇健康的油，注意日常飲食選擇，增加深海魚類比例及使用橄欖油，讓我們可以擁有好記憶力的健康老化。

#### 參考資料：

- 1.食品營養成分資料庫(新版).網站源:<https://consumer.fda.gov.tw/food/tfnd.aspx?nodeID=178> (2023年2月7日查閱)
- 2.Paolo B, Academic E. Importance of EPA and DHA Blood Levels in Brain Structure and Function. *Nutrients*. 2021 Apr; 13(4): 1074.
- 3.International olive Council- FRYING WITH OLIVE OIL.網站源: <https://www.internationaloliveoil.org/> (2023年2月7日查閱)



# 抗氧化的營養小尖兵－植化素

彰基體系醫院二林基督教醫院 營養師 傅丹琪

失智症大致分為兩類：退化性失智症及血管性失智症，退化性失智症常見的為阿茲海默症 (Alzheimer's Disease) 因其腦部神經細胞受到破壞，而導致神經退化性疾病。而血管性失智症是因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退，因此飲食中多攝取具抗氧化能力的食物，可增加身體細胞對抗自由基攻擊，因而可維護腦及心血管細胞的健康。

麥得飲食是結合了地中海和得舒飲食的特色優點，飲食內容強調多量的蔬菜及莓果類，其富含多種抗氧化能力之植化素，及限制飽和性脂肪酸攝取及避免不健康飲食習慣，經研究顯示麥得飲食可改善輕度認知功能的退化或延緩失智症病程。

植化素為是指演化過程中植物為了生存競爭，體內合成的各種生物化學物質的總稱，不同的植化素可使植物呈現五彩繽紛顏色或味道，有些具調節賀爾蒙與酵素活性的能力，最重要的是富含多種抗氧化物，表一為植化素中常見的抗氧化成份。在阿茲海默症患者腦部海馬迴中發現類澱粉蛋白 (amyloid  $\beta$ -protein, A $\beta$ ) 的沈積，研究顯示花青素可以降低 $\beta$ -類澱粉蛋白生成而減少其沈積於腦部。花青素還可提升體內抗氧化酵素表現，故花青素藉由抑制 $\beta$ -類澱粉蛋白的生成，以及增加體內抗氧化酵素的表現，進而達到保護腦細胞之功效。而麥得飲食強調攝取多量的蔬菜及莓果類，如此可增加多種抗氧化物的攝取，其中莓果類如：藍莓、黑莓、紅醋栗、黑醋栗、桑葚、蔓越莓、覆盆子莓和草莓，富含花青及多種抗氧化物，是水果類中抗氧化的小尖兵。

表一、植化素中的常見抗氧化物

植化素	抗氧化物
生物類黃酮素	兒茶素、花青素、槲皮素
類胡蘿蔔素	$\beta$ -胡蘿蔔素、葉黃素、茄紅素
酚酸類	綠原酸、鞣花酸、白藜蘆醇
其他	薑黃素，葡萄多酚(紅酒多酚)



麥得飲食建議每周攝取6次深綠色蔬菜、並且每天吃不同種類的蔬菜和每周攝取2次莓果類，深綠色蔬菜可選擇菠菜、綠花椰菜、青江菜等，搭配各種顏色蔬菜，例如黃椒、紅椒、胡蘿蔔、茄子、櫛瓜、木耳、香菇等，可攝取到多樣化的營養素。莓果類除藍莓以外，也可選擇台灣常見的桑葚，也是莓果類的成員之一。在得舒飲食中，建議每天攝取5份蔬菜及5份水果，故建議蔬菜多量及多樣化的攝取，水果可增加莓果類攝取頻率，透過增加攝取植化素而增加抗氧化物攝入，增加腦細胞對抗自由基的氧化攻擊，並減少不健康的飲食習慣，可減少心血管的損傷，進而達到減少失智症發生風險。

## 營養師小叮嚀

紅酒含有多酚類、類黃酮、花青素等抗氧化物質對心血管的健康有助益，但酒精本身對神經細胞有害，故建議有飲酒習慣者每日不超過150cc，無飲酒習慣者不需刻意嘗試。

## 參考資料：

- 1.台灣失智症協會-失智症分類(2023網頁) 2023年2月查詢。  
取自<http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia#bn6>
- 2.高瞻自然科學教育資源平台 科學online-植化素下(2013)。2023年2月12查詢。  
取自<https://highscope.ch.ntu.edu.tw/wordpress/?p=42930>
- 3.施秉孝。花青素對抗氧化酵素之調控機轉以及其對老化相關氧化損傷之抑制效應。台灣博碩士論文加值系統；2008。





## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 112年度活力營養講座大廳活動

### 主題：我的餐盤

**活動時間：** 112-04-12 (三)  
112-08-16 (三)  
112-12-13 (三)

**活動地點：** 彰化基督教醫院 總院一樓大廳 (服務台前)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部112年度大廳團衛主題—我的餐盤如何吃

日期	時間	次主題
112-02-15 週三	上午10:00~11:00	彩虹蔬食
112-04-26 週三	上午10:00~11:00	油魚遊戲
112-07-26 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-23 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-30 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-12-27 週三	上午10:00~11:00	鋅鮮生活，晒手向前

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188 (不需報名)

免費活動！歡迎大家踴躍參加！

### 健康食力平台



**添加雙重元素 調節生理機能**

**ω-3魚油**

富含EPA、DHA  
(1,000毫克/每罐)

**植化素  
綠茶萃取物**

含兒茶素(EGCG)  
(30毫克/每罐)

**使用方法**

- 建議每日飲用2罐
- 補充時間：  
餐間點心補充、  
配合一般飲食食用

如有需求請洽詢：活力營養中心  
或電研營養部3041、活力營養中心7188



掃描QR code，加入食力平台  
首次登入會員，贈\$ 30 折扣碼  
更多優惠活動請上健康食力網  
平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>



**低糖高纖、雙重元素、調節生理機能**

**γ-穀維素**

天然植化素、強抗氧化  
每日2包含  
97mg γ-穀維素

**膳食纖維**

一包含量  
超過半斤高麗菜  
與生果糖質量

**使用方法**

- 每日使用1-2包
- 建議取代每日加餐  
1包搭配1杯豆漿或牛奶

如有需求請洽詢：活力營養中心  
或電研營養部3041、活力營養中心7188