

# 延緩失智飲食

失智症 (Dementia) 容易出現記憶力衰退、忘東忘西、情緒和個性突然改變、妄想或幻覺等症狀。失智症初期常被忽略，延緩就醫錯過最佳治療時機。在飲食上可多選擇全穀類、深綠色蔬菜、莓果類、白肉類及黃豆製品、適量堅果及橄欖油，有助延緩輕度認知功能障礙。若能減少攝取過多紅肉類、人造奶油、加工食品、精緻糖及油炸食物，可助降低心血管疾病和認知功能退化作用。

## 一、飲食原則：

- (一) 均衡攝取六大類食物
- (二) 攝取多樣化的蔬菜水果
- (三) 以白肉為主(如魚、家禽及豆腐等)
- (四) 減少過多油脂、鹽及加工食品

### 益腦食物



### 傷腦食物



圖片網址: <https://www.freepik.com/>

如您對延緩失智飲食

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_