

認識腦退化症系列 ——  
飲食與營養



雖然暫時沒有明確預防和根治腦退化症的方法，但專業人士指出，培養健康的生活習慣、避免吸煙、經常運動、懂得紓緩壓力、注意血管健康、控制血壓及糖尿病，配合均衡飲食，有助減低病發機會，亦可延緩病情。

**飲食與營養**

**DIET & NUTRITION**

# 護腦飲食概念

## 均衡飲食

- 根據健康飲食金字塔來進食
- 每天的食物種類應包括五穀類、水果類、蔬菜／瓜類、肉／魚／豆類／蛋及奶品類／加鈣豆漿
- 食物種類應多樣化
- 三餐定時定量，可加適量小食

## 適量蔬菜和水果

- 含豐富抗氧化營養素，能防止細胞老化及受損，包括腦細胞
- 纖維素、維他命（特別是維他命B群）及礦物質有助增強記憶
- 含鉀量高，有助降低血壓，維持血管健康
- 建議每天進食兩份水果和三份蔬菜

## 少鹽飲食

- 長者或因味覺退化而偏好較鹹的食物，長期進食容易引致血壓高，影響血管健康
- 多採用天然香料，例如：蔥、蒜、香草等來增加食物味道
- 減少吃及使用高鈉質食物，例如：鹹魚、醃菜、燒味等等

## 少油／糖飲食

- 選擇較健康的烹調方法，例如：蒸、焗、灼、炆、燴
- 減少進食煎炸食物及煮食時的用油量
- 減少吃高脂肪食物，肉類應去皮、肥肉及脂肪，避免因為肥胖而增加患上心血管病變的風險
- 選擇低脂或脫脂的奶類
- 選擇適量較健康的植物油，例如：芥花籽油及橄欖油等
- 減少吃高糖份食物，例如：朱古力、汽水等，以維持血糖穩定及血管健康

## 多吃魚

- 含豐富奧米加 3 脂肪酸，有助維持腦細胞健康
- 建議每星期最少進食三餐魚，尤其是深海魚

## 足夠水份

- 每日最少六至八杯流質飲料，包括開水、奶、清茶、清湯等，有助新陳代謝

## 節制酒精類

## 適當使用營養補充飲品

# 長者健康飲食金字塔



資料來源：衛生署中央健康教育組

# 常見的營養問題及處理

## 體重過輕／重

- 或許是飲食失調的警號
- 留意他們是否已經不能安排餐膳或忘記進食的時間
- 情緒問題亦會影響進食
- 盡快尋求專業人士的意見

## 便秘

- 嚴重的便秘可能引起躁動不安，影響睡眠，甚至引起昏亂
- 培養良好的排便、進食及運動習慣。
- 選擇吃纖維量高的食物，例如：如全穀類、水果和蔬菜等，並攝取足夠的水份

## 食慾減退／ 暴飲暴食

- 可能因為味覺、嗅覺、認知功能的減退而影響食慾
- 採用顏色豐富的食材和天然的調味來刺激食慾
- 部份腦退化症人士因時間觀念和對飽餓的感覺減退而不斷進食，家人須小心選擇及放置家中的食物及數量

## 注意血管健康，控制血壓及血糖

定期量度血壓、血糖、膽固醇和血脂等

定時服藥

定時檢查糖尿病的併發症

諮詢營養師作飲食及營養評估

- + 日間中心
- + 熱線支援服務
- + 健腦俱樂部
- + 研究工作
- + 訓練中心
- + 住宿服務
- + 記憶診所
- + 照顧者支援服務
- + 家居環境評估服務

賽馬會耆智園

新界沙田亞公角街 27 號

電話 2636-6323

傳真 2636-0323

網址 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)

電郵 [info@jccpa.org.hk](mailto:info@jccpa.org.hk)



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing

