

記性差不是你老了！
飲食顧得好，腦袋更靈巧

盧玉萍 營養師

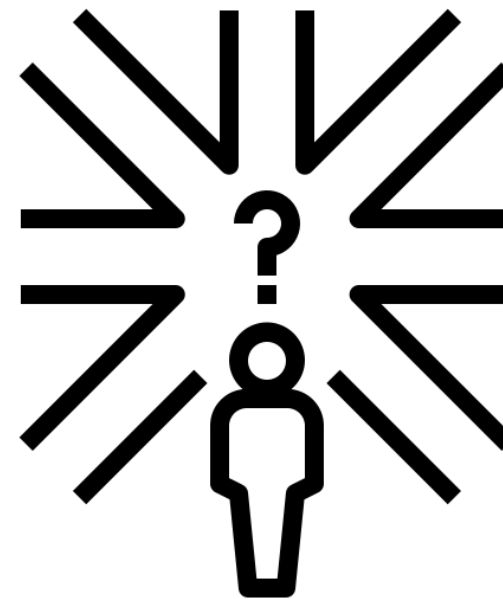
你有沒有這樣的情況？



忘記要做什麼？

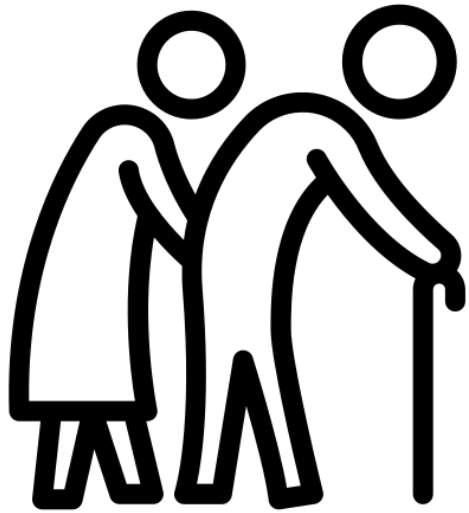


忘記關瓦斯
忘記放鹽？

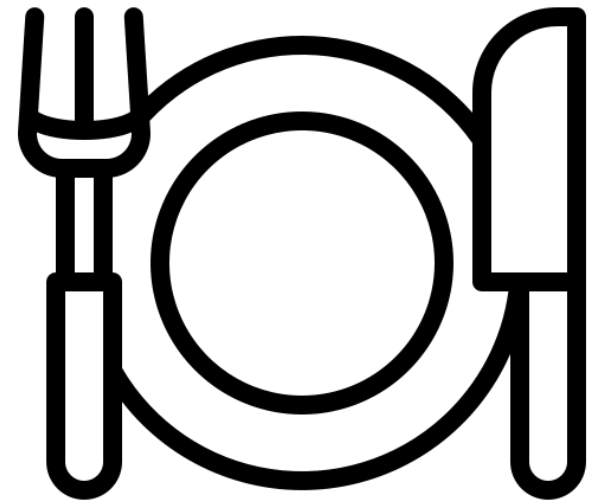


每天走的路
卻突然走錯？

記憶力退化不只是老化，而是身體在求救

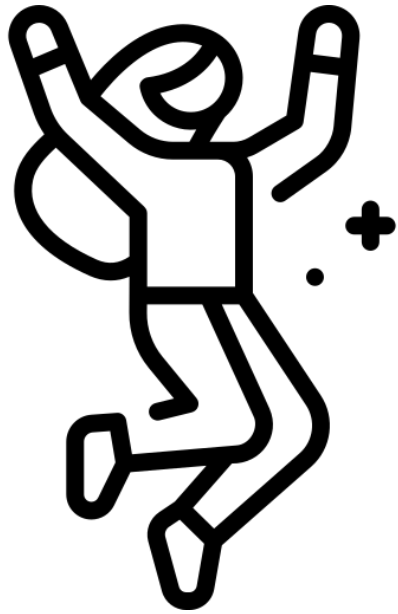


年紀大，記憶力不好



生活飲食都影響記憶力

記憶力退化不只是老化，而是身體在求救



腦退化=老人



腦退化現在就可能開始

記憶力退化不只是老化，而是身體在求救

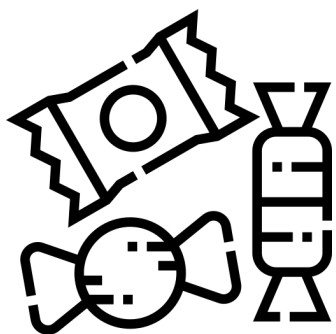


只是比較忙、比較累



長期忽略更容易讓大腦受傷

大腦的敵人



高糖



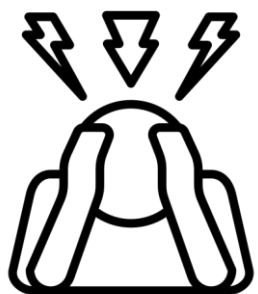
高油



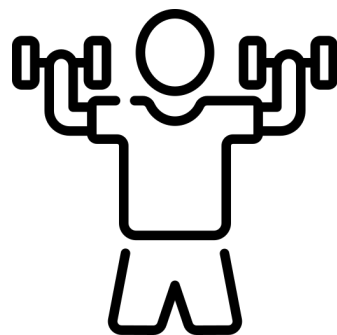
缺蔬果



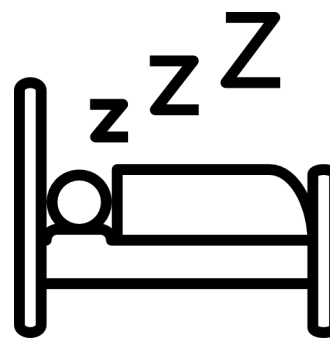
酗酒



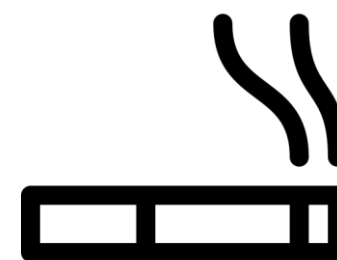
高壓力



缺運動

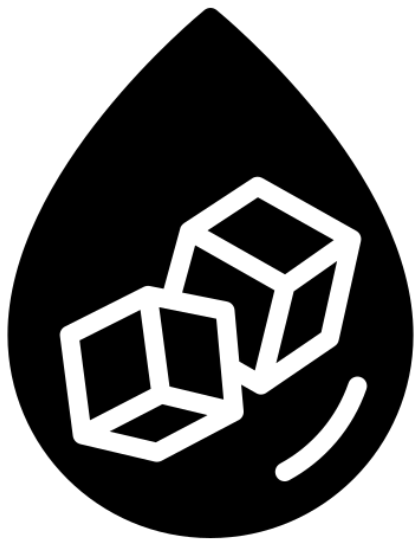


缺睡眠

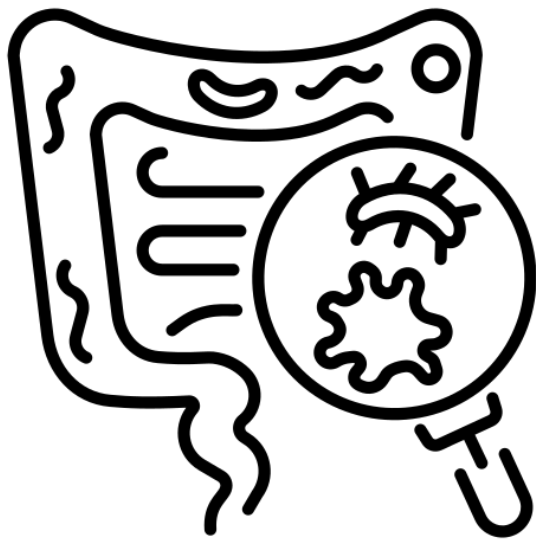


抽菸

生活飲食沒顧好，腦袋會先出問題？



血糖高



腸道菌失衡



慢性發炎

「健康飲食」一定能護腦嗎？

- 你覺得的健康飲食是？



低油？

少吃或不吃澱粉？

只吃菜就好？

「健康飲食」一定能護腦嗎？

- 低油



「健康飲食」一定能護腦嗎？

- 低油



「健康飲食」一定能護腦嗎？

- 少吃澱粉

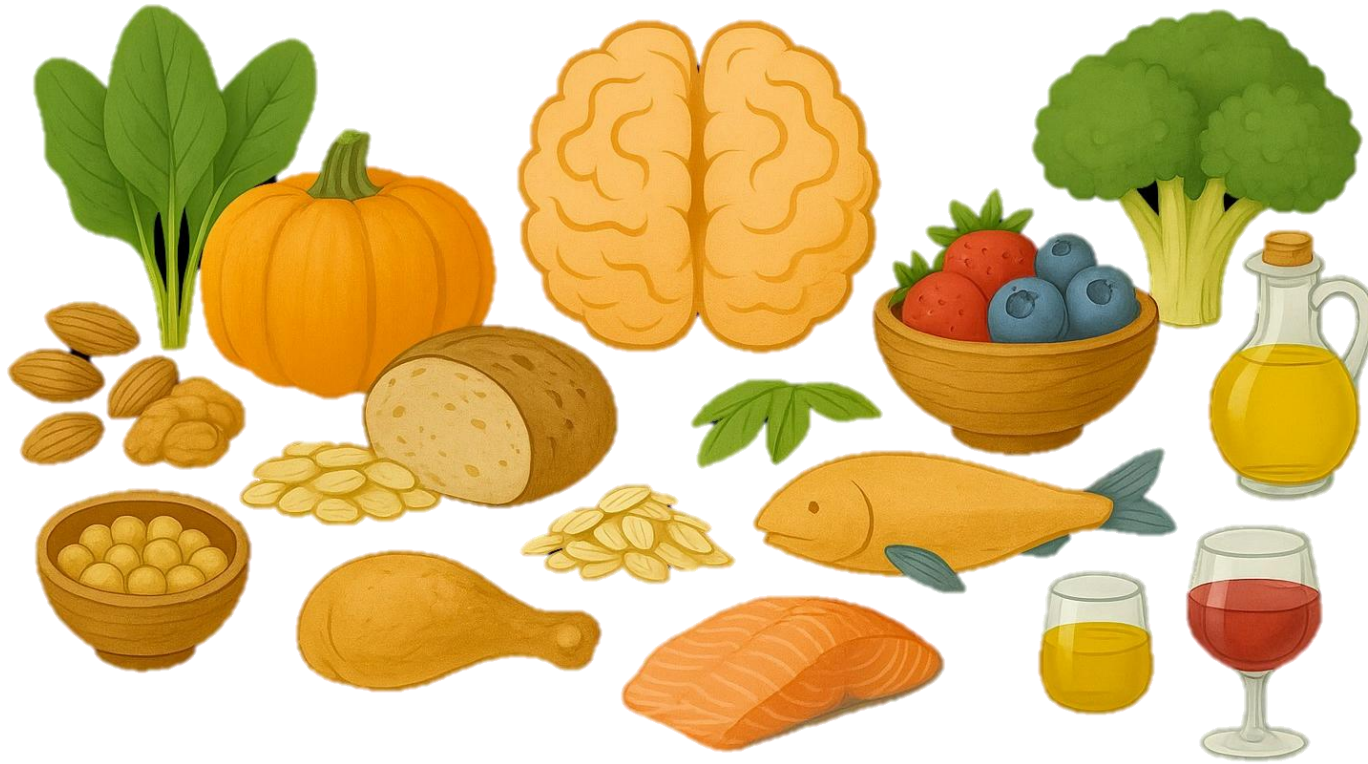


「健康飲食」一定能護腦嗎？

- 只吃菜沒有蛋白質



麥得飲食



- 地中海飲食+得舒飲食
- 強調抗發炎
 - 多顏色植物性食物
 - 莓果
 - 全穀、豆類
 - 堅果、橄欖油
 - 魚類、家禽類

麥得飲食

- 舉例：蔬菜類



麥得飲食

- 舉例：水果類



麥得飲食

- 舉例：油脂與堅果種子類



麥得飲食

- 舉例：豆魚蛋肉類



麥得飲食

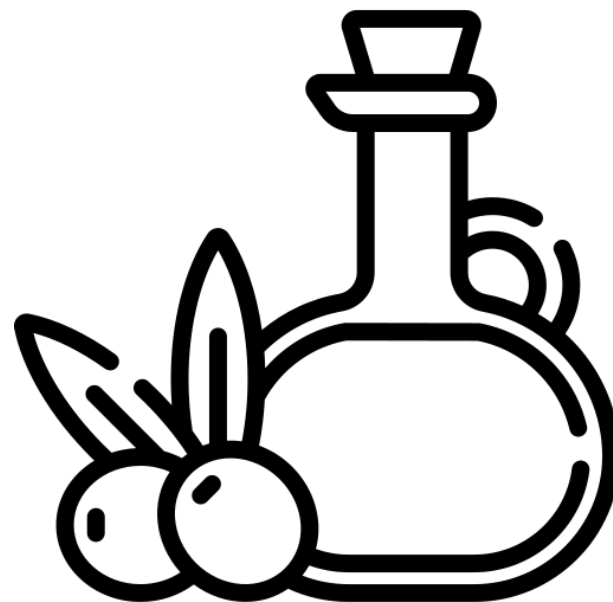
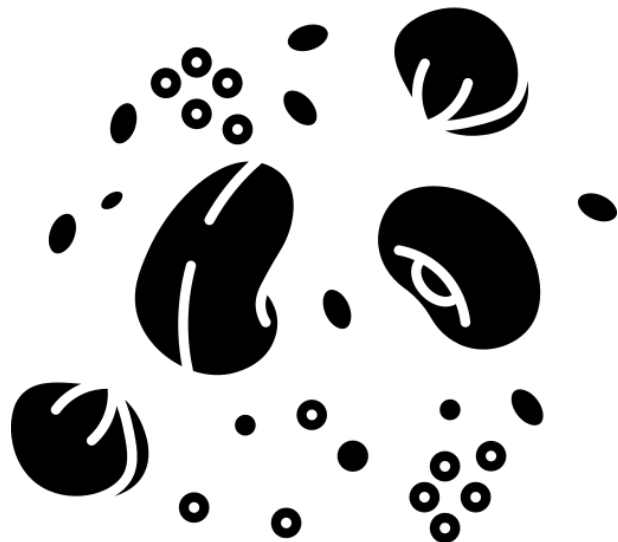
- 舉例：全穀根莖類



麥得飲食-重點

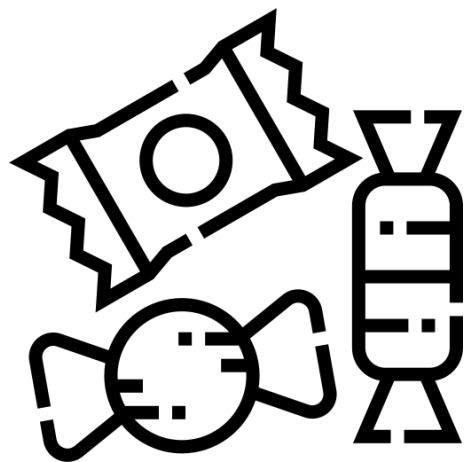


植物性食物-植化素



好油

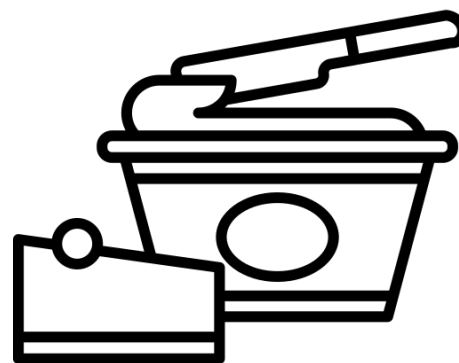
麥得飲食-盡量避免



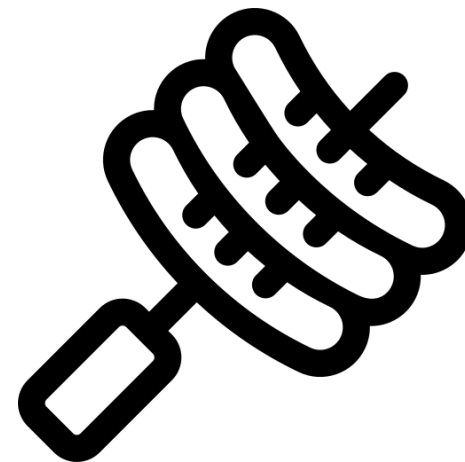
甜點



炸物



奶油
起司



紅肉
加工肉

麥得飲食口訣

三蔬二果一好油

少炸少紅多魚豆

白肉優先糖要戒

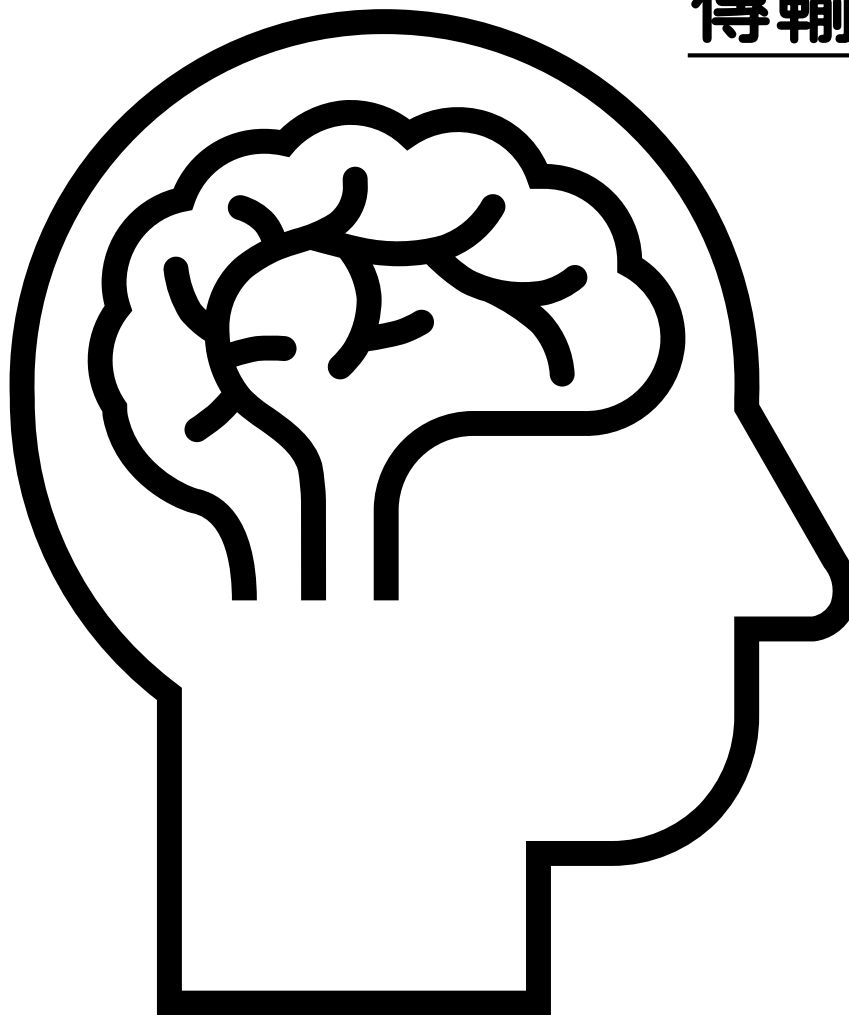
彩虹全穀別放過

今天的便當你會怎麼選？



大腦就跟廚房一樣！

能量系統(爐台)



傳輸系統(水電瓦斯管線)

原料(食材與調味料)

清除系統(清潔區)

除了食物，你還有可以加強的

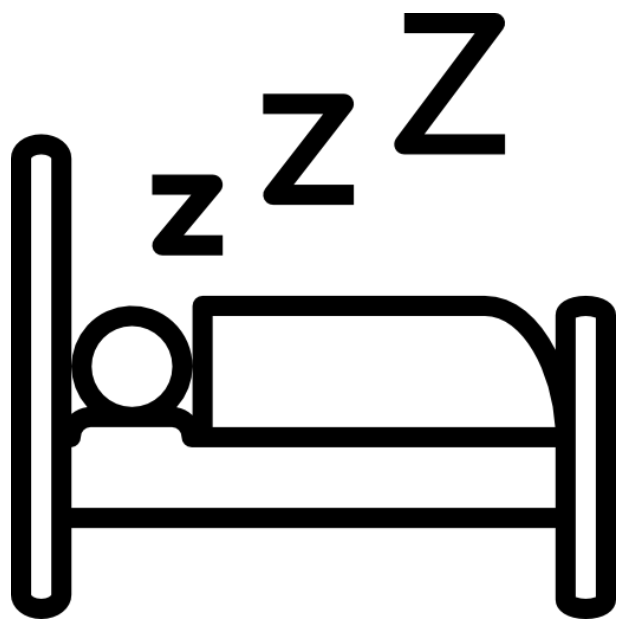
- 基礎打底

- 膽鹼、GABA、魚油
- 鎂、鋅、B群

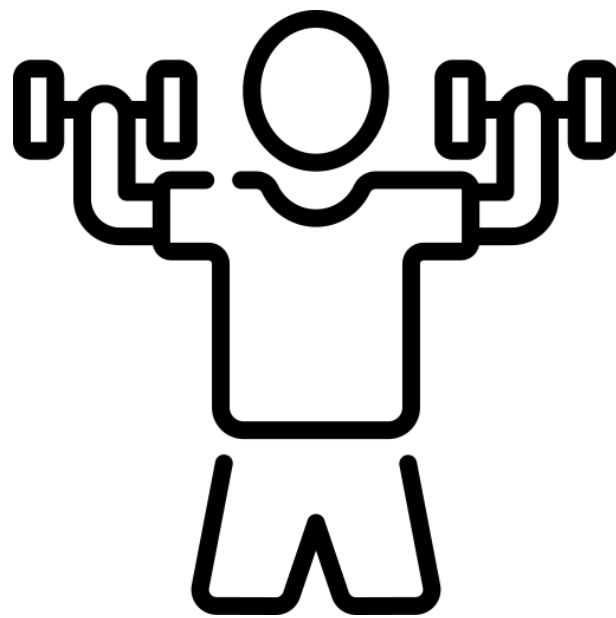
- 清除廢物

- 白藜蘆醇、花青素、薑黃、綠茶
- 維生素C、E、D

吃好吃對，你還要…



睡得好



動得巧



交流好

超簡單！平常你就可以做到！



呼吸練習

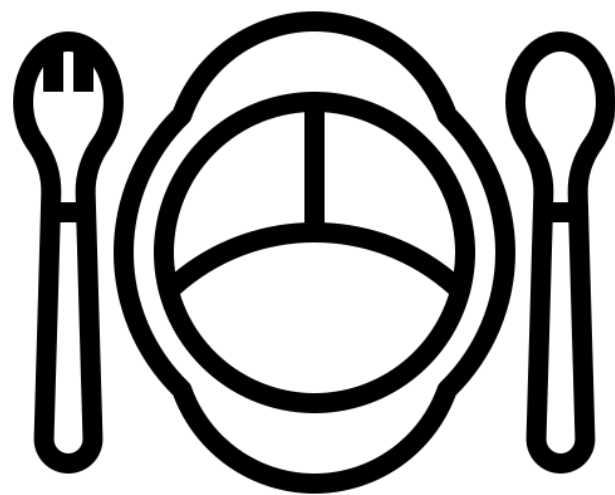


體操/散步

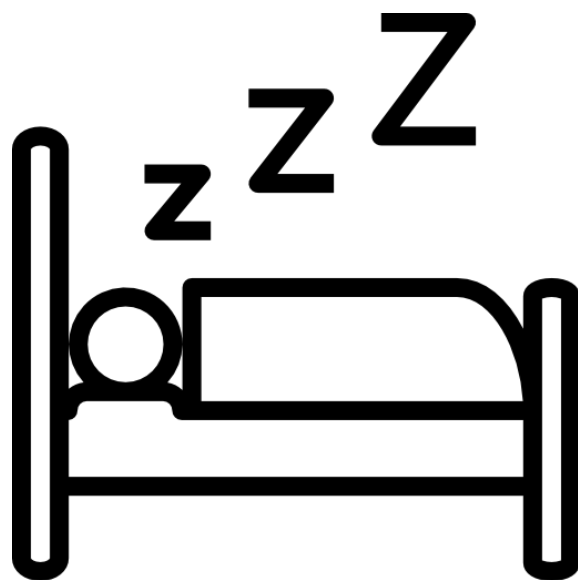


睡眠習慣

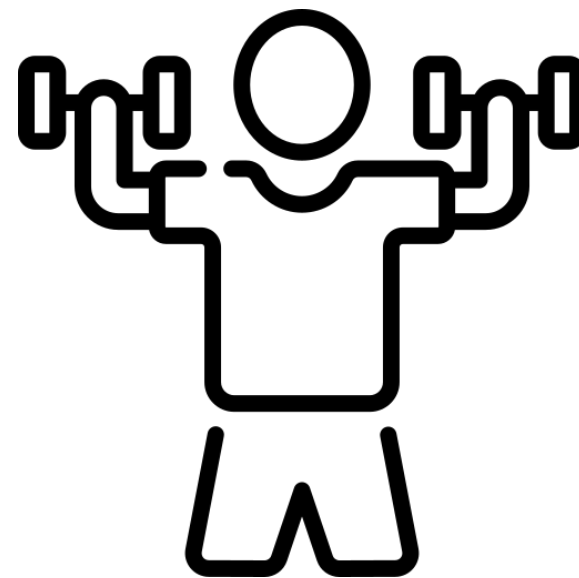
重點讓你帶回家！



吃好



睡好



動好