

麥得飲食 (MIND diet)

綜合整理 李氏聯合診所 虹美廚坊

美國於 2015 年提出一種名為「麥得飲食」(The Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay diet, MIND Diet)，或稱為「心智飲食」的健康飲食模式。美國拉什大學(Rush University)醫學中心和哈佛大學公共衛生學院學者發現，由於地中海飲食(維護心血管並活化腦力的飲食模式)和得舒飲食(改善心血管疾病的飲食模式)，都是以提倡多吃原型食物，少吃加工食品，避免吃進過多的飽和脂肪和反式脂肪為訴求，且這些都具有降低血壓、心血管疾病以及糖尿病等疾病發生率的好處。推論結合地中海飲食和得舒飲食，以及添加綠葉蔬菜和漿果等特定食物，可以減少認知能力下降從而保護大腦健康，因此，學者設計出結合地中海飲食和得舒飲食優點的麥得飲食。臨床研究發現，針對使用麥得飲食型態的 923 位老人(平均 81 歲)，經過 5 年追蹤，他們的認知功能退化速度比較慢，罹患老人失智症的機會減少了 53%，且愈認真執行麥得飲食者的大腦會愈年輕(年輕 7.5 歲)，就算非阿茲海默症的高危險群，也能得到好處，還可以降低 35%罹患慢性疾病的風險。

這是一種經過科學驗證的飲食計劃，旨在保護大腦功能並預防神經退化性疾病，包括與年齡相關的認知能力下降和失智症。麥得飲食其靈感來源的兩種飲食，因為它專注於增強認知功能 不像其他飲食型態那樣強調吃魚或水果，或只是敦促人們吃漿果。此外，它還允許飲用適量葡萄酒（是屬於地中海飲食），因為適量攝取與大腦健康有關。

「麥得飲食」的 8 大原則

1. 多吃深綠色蔬菜

麥得飲食建議多吃像羽衣甘藍、菠菜或萵苣等深綠色的蔬菜，它們富含葉酸、維生素 E、胡蘿蔔素和類黃酮等營養素，都能減緩認知功能的減退，也有抗發炎的作用。一般建議 1 週吃 6 份以上的蔬菜，並且每天吃不同的蔬菜為佳。

2. 天天吃莓果

根據長達 20 年的研究顯示，吃最多藍莓和草莓的受試者，認知功能下降的速度最慢，學者認為主要是因為莓果富含了花青素（屬於類黃酮素）的緣故。

3. 多吃堅果

堅果雖然熱量高，但是含有的油脂對人體相當健康，同時也含有大量的維生素 E，對於大腦有保護的作用，建議把平常吃的零食換成堅果，並避免吃進過量調味料，既能享受零嘴又健康。

4. 盡量使用橄欖油

和地中海飲食相同，麥得飲食也強調攝取橄欖油，學者也建議多用橄欖油來煮菜，避免使用奶油和人造奶油。另外，挑選橄欖油建議選擇冷壓橄欖油，或特級初榨橄欖油（Extra Virgin），瓶子也應該是深色玻璃，因為橄欖油受日照很容易變質。

5. 少吃肉

想要飲食方法對頭腦健康，一般都會建議少吃肉，以麥得飲食來說，1 週不會吃超過 4 次的紅肉，多攝取豆類或大豆等食物，不僅能替代肉類的蛋白質，也含有許多纖維，有實驗發現，攝取較少豆類的老人，認知功能下降的速度最快。

6. 一週吃魚 1 次

65 歲以上的年長者，如果 1 週至少吃魚 1 次，在記憶力表現都比沒吃的人來得更好，在數理邏輯能力上，也比起那些平常少吃海鮮的人更佳。魚類含有

Omega-3，特別是深海魚的含量更豐富。Omega-3 是多元不飽和脂肪酸，有助身體抗發炎，也能對抗腸道過敏，保護心血管疾病、預防記憶力衰退。

7. 適量紅酒

酒精仍是對健康有危害的物質，大家都知道過量飲酒對健康的危害很大，不過研究指出，少量或適量的飲酒，有機會降低失智症的風險，可能可以讓阿茲海默晚個 2~3 年發作。雖然有延緩失智的潛在效果，但不飲酒的人，請不要爲了防止失智就開始飲酒，但如果平時有喝酒習慣的人，晚餐配 1 杯紅酒，再搭配麥得飲食是行得通的。

8. 多吃雞蛋

蛋白的水溶性維生素居多，而蛋黃的礦物質與維生素比蛋白更豐富，鐵質、維生素 B₁₂、維生素 D、葉酸等。蛋黃還含有卵磷脂，有助於修復細胞，幫助代謝，並有益神經細胞與腦部的發育。

麥得飲食五種盡量不吃的食物

麥得飲食法建議要限制以下 5 種食物的攝取：

- 1、**奶油或人造奶油**：1 天應攝取少於 1 茶匙的奶油。
- 2、**起司**：建議起司的攝取每週不要超過 1 次。
- 3、**紅肉**：1 週不要攝取超過 2 份的紅肉，包括加工肉品。
- 4、**油炸食物**：麥得飲食不鼓勵油炸類食物，尤其是隨處可見的速食餐廳，應限制在 1 週少於 1 次。
- 5、**零食跟甜品**：包括垃圾食物和所有的甜品，像是冰淇淋、餅乾、蛋糕、甜甜圈或糖果等零食，都應該要盡量少吃，1 週少於 4 次較爲理想。

爲何「麥得飲食」可以改善大腦狀況？因爲攝取大量的綠色蔬菜、莓果，而這些蔬果中含有豐富的維生素 E、花青素、類胡蘿蔔素和葉酸等具有強大抗氧化力的營養素，有助於對抗自由基對身體的攻擊，並且抑制發炎反應。魚及選擇

好油，其中的 omega-3 脂肪酸、維生素 E，都有助於保護大腦，漸少 β -澱粉樣蛋白的沉積，而降低失智症的風險。

除了健康飲食外，規律運動、充足睡眠、多動腦（包含心理健康）、控制代謝症候群和心血管危險因子、維持人際往來等，也是讓頭腦變年輕、改善老化，擺脫失智症威脅的重要關鍵。養成良好的日常生活習慣並堅持下去，可以有健康的樂齡人生。麥得飲食（MIND Diet）被美國新聞與世界報導（U.S. News & World Report）評為前 5 大的最佳飲食法，雖然是針對失智症及神經性退化疾病，所量身訂做的飲食方法，但是除了對於認知功能相當有幫助外，對一般人來說，也是相當健康的飲食法。想要預防腦部退化、避免失智，除了規律運動，飲食也相當重要，因此，若家中有年長者，不妨試試麥得飲食吧，不但預防失智也相當健康！

參考資料：

1. van Soest AP, Beers S, van de Rest O, de Groot LC. The Mediterranean-Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet for the Aging Brain: A Systematic Review. *Adv Nutr.* 2024 Mar;15(3):100184. doi: 10.1016/j.advnut.2024.100184. Epub 2024 Feb 3. PMID: 38311314; PMCID: PMC10942868.
2. Barnes LL, Dhana K, Liu X, Carey VJ, Ventrelle J, Johnson K, Hollings CS, Bishop L, Laranjo N, Stubbs BJ, Reilly X, Agarwal P, Zhang S, Grodstein F, Tangney CC, Holland TM, Aggarwal NT, Arfanakis K, Morris MC, Sacks FM. Trial of the MIND Diet for Prevention of Cognitive Decline in Older Persons. *N Engl J Med.* 2023 Aug 17;389(7):602-611. doi: 10.1056/NEJMoa2302368. Epub 2023 Jul 18. PMID: 37466280; PMCID: PMC10513737.