

「腰瘦」這樣吃 大腦「凍齡」了

代謝享瘦班營養師 陳俞均 (Winnie)

「您知道嗎？大腦衰老起於40歲，以後每十年大腦萎縮5%。美國疾病管制預防中心調查數據，顯示45歲以上成人中有11.2%的人主觀認知能力衰退¹…」

肥胖不僅身材走樣 更傷智力

腦神經細胞的主體存於大腦灰質中，掌管大腦訊息的處理與傳遞，若大腦灰質損失會導致認知與行為能力下降，包含記憶能力變差等。2022年《國際肥胖》期刊為了確立肥胖是否與腦容量變化有關，分析超過15,000位40~69歲成人大腦的磁振造影影像，竟發現**腹部肥胖的人與大腦灰質萎縮有關**，研究推測很可能因腹部囤積過多的脂肪組織，其釋出細胞激素會破壞血腦屏障的完整性，導致免疫細胞、有毒物質滲入腦中，引發中樞神經系統的氧化壓力與發炎，導致大腦灰質提早病變，隨著年齡增長加速大腦中海馬迴的萎縮，造成記憶力衰退、情緒波動、注意力不集中和決策能力下降^{2,3}。

步入中年後 脂肪囤積集中在腹部

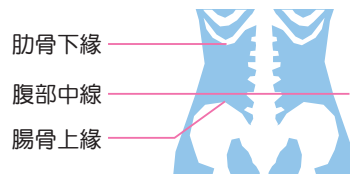
40歲之後，體內脂肪代謝同樣受到年齡影響，脂肪堆積由皮下脂肪轉為堆積於內臟脂肪。原因是性荷爾蒙濃度減少、皮下脂肪組織儲存能力下降，從而將脂肪送往內臟囤積，造成腹部肥胖的中年人，加上內臟脂肪容易氧化，促發炎細胞激素分泌，加速大腦提早老化的風險⁴。世界衛生組織（WHO）

《降低認知衰退和失智症風險指南》中列出，過重與肥胖的中年人應執行減重，以預防認知能力下降或失智風險⁵。

因此，體重看似正常，肚子看起來卻很大，表示脂肪開始囤積在腹部，這是身體的警訊！**建議成人男性腰圍應小於90公分（約35吋）、女性腰圍應小於80公分（約31吋）。**

預防代謝症候群

男性腰圍 < 90 公分
女性腰圍 < 80 公分



步驟 123 教你輕鬆量腰圍！

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 在吐氣結束時，量取腰圍。

護腦食物融入我的餐盤 大腦年輕7歲半

世界衛生組織（WHO）制定《2017-2025年公共衛生應對失智症全球行動計劃》中，不健康飲食被列入失智症的危險因子，強調**健康的均衡飲食型態（例如地中海飲食、得舒飲食、麥得飲食）是維持整體和腦部健康的營養介入措施。**

早期於2015年《阿茲海默症與失智症》期刊，發現遵循麥得飲食的人罹患阿茲海默症風險降低53%，與同年齡相比，這些人的認知功能退化速度緩慢，且大腦年輕7.5歲⁵。麥得飲食（MIND diet，又稱心智飲食）為大腦健康飲食，結合地中海飲食與得舒飲食，非常重視攝取大量的綠葉蔬菜、堅果和莓果，因為它們具有神經保護作用，並明確列出十種對大腦健康有益的食物，以及五種有害的傷腦食物⁶。

推薦的十大護腦食物，如下：

十種護腦食物	常見食物	吃的頻率
全穀類	糙米飯、五穀飯、燕麥、玉米、全麥麵包等	每天至少吃一餐
綠葉蔬菜	菠菜、青江菜、空心菜、地瓜葉等	每天至少吃一餐
其他蔬菜 (除了綠色蔬菜)	茄子、甜椒、海帶類(紫菜、海帶結)、菇類(香菇、鴻禧菇)等	每天搭不同顏色蔬菜
橄欖油	橄欖油可取代沙拉油、豬油	每天的食用油
堅果	核桃、腰果、杏仁果、葵花子、芝麻等，當作健康零食。	每週至少吃 150 克
漿果	藍莓、草莓、桑椹、蔓越莓等	每週至少吃兩次
豆類	黃豆、毛豆、黑豆、豆漿及豆腐等豆製品	每週至少吃三次
家禽肉	雞肉、鴨肉、鵝肉等	每週吃兩次且不油炸
深海魚	鯖魚、鮭魚、秋刀魚、鮭魚等	每週至少吃一次
紅酒	葡萄酒	每天 120cc (10 克酒精)

參考 2022 年《Nutrients》期刊；整理者：陳俞均

遠離五種食物 飲食麥煩惱

不推薦的五種傷腦食物，這些食物含過多的精製糖和飽和脂肪酸，應少吃或避免攝取，如下：

五種傷腦食物	常見食物	限制吃的頻率
紅肉	豬肉、牛肉、羊肉、培根、香腸	每週不超過四次
全脂乳酪	全脂起司、乳酪絲	每週不超過一次
奶油	鮮奶油、瑪琪琳、奶油乳酪	每天不超過一湯匙
甜食	蛋糕、糖果、餅乾、糖飲	每週不超過五次
炸物與速食餐	炸雞、炸薯、洋芋片	每週不超過一次

參考 2022 年《Nutrients》期刊；整理者：陳俞均

常見肥滋滋又傷腦的台式餐盒



台式麥得飲食 健腦防失智

考量臺灣本土飲食文化，麥得飲食偏西式可能會吃不慣或不了解如何執行，其實國民健康署「我的餐盤」與麥得飲食有很多相同之處，**建議食材挑選融入麥得飲食元素，而攝取量則以我的餐盤為基準**，這樣不僅能吃對健腦食物又吃夠份量喔！

我的台式麥得餐盤 搶救記憶力



食物就是最好的良藥 (Food is Medicine)。吃對吃夠健腦食物、遠離傷腦食物，以及適度運動和良好睡眠，這些因素納入您的健康體重控制計畫，不僅促進大腦健康，還能搶救記憶力，預防失智提早上門喔！

代謝享瘦班



線上享瘦 PLUS



參考資料

1. Taylor, C.A., E.D. Boudin, and L.C. McGuire, Subjective Cognitive Decline Among Adults Aged ≥ 45 Years — United States, 2015–2016. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2018. 67(27): p. 753-757.
2. Peter Van, D. and L. Baptiste, Impact of Metabolic Syndrome on Neuroinflammation and the Blood-Brain Barrier. *Frontiers in Neuroscience*, 2018. 12: p. 930.
3. Pflanz, C.-P., et al., Central obesity is selectively associated with cerebral gray matter atrophy in 15,634 subjects in the UK Biobank. *International Journal of Obesity (2005)*, 2022. 46(5): p. 1059-1067.
4. Kassis, A., et al., Nutritional and lifestyle management of the aging journey: A narrative review. *Frontiers in Nutrition*, 2023. 9.
5. Neerja, C., et al., Reducing the Risk of Cognitive Decline and Dementia: WHO Recommendations. *Frontiers in Neurology*, 2022. 12: p. 765584.
6. Stefaniak, O., et al., Diet in the Prevention of Alzheimer's Disease: Current Knowledge and Future Research Requirements. *Nutrients*, 2022. 14(21).