

60道天然健康素料理

# 吃素真健康

北醫保健營養學系助理教授 楊淑惠◎著



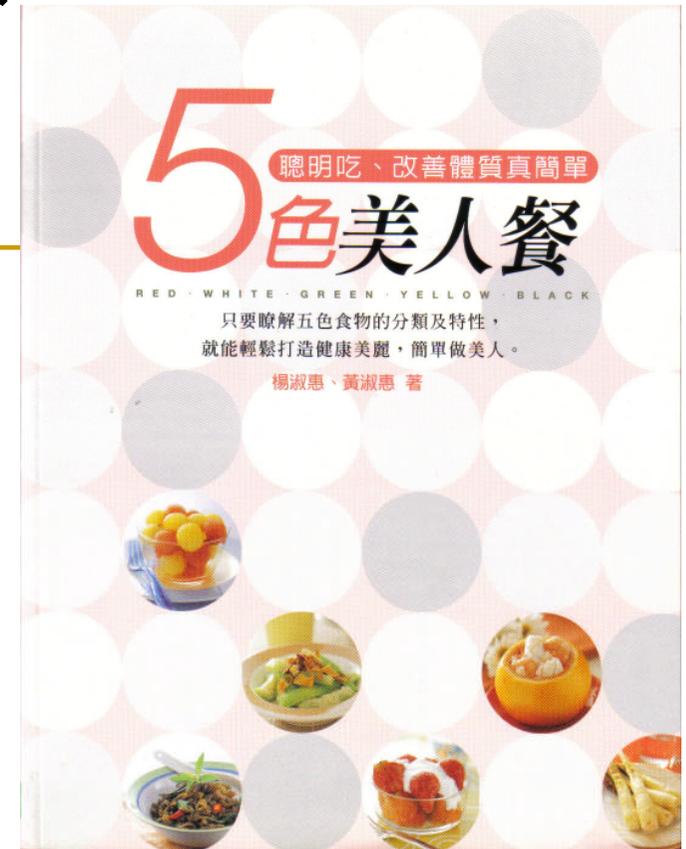
一人開伙或全家享用，  
包含主食、熱菜、湯品、沙拉  
點心，還有組合餐食，  
都可幫助您充滿活力、遠離疾病！



\*附有營養功效表及食物與健康關係表

## 減壓輕食與鮮食

楊淑惠 Ph.D., M.S., R.D., C.D.E  
臺北醫學大學保健營養學系 助理教授  
TEL: 27361661\*6568  
E-mail: sherry@tmu.edu.tw



# 食物與營養 說在壓力之前

先談飲食的演進

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw



# 每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食物	熱量 (卡路里)	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質	維生素A	維生素B群	維生素C
五穀根莖類	++++	+	-	-	-	-	+	-
汽水 可樂	++					-		
後腿瘦肉	+++	++++	+++	-	+	-	+++	-
魚	+++	++++	+++ +	+	-	-	+	
蛋	+++	+++	+++ +	+++	+	++	++	
全脂奶	++	+	+++	+++	+	+	+	
豬肝	+++	++++	++	-	+++	++++	++++	++++
豆腐	++	++	+++	+++	++	-	+	
深綠色深黃紅色 蔬菜	-	-	-	++	+	+++	++	++
淺綠色蔬菜	-			+++	-	+	+	++
深黃色水果 如：木瓜、芒果	+			++	-	+++	++	++++
枸櫞類水果 如：橘子、柳丁	+	-	-	++	-	+++	++	++++
蘋果	+	-	-	+	-	-	++	

# 簡易五色食物

白色

黃色

紅色

綠色

黑色

類別	白色	黃色	紅色	綠色	黑色
奶類	牛奶、羊奶、優酪乳				
穀類	白米、糯米、山藥、蓮子、荸薺、百合、馬鈴薯、麵粉、涼粉	薏仁、栗子、地瓜、糙米、菱角、蓮藕、玉米、芋頭、小米、燕麥、檳榔芋頭	紫山藥、紅豆、金時豆	綠豆	蕎麥麵
蔬菜	包心菜、小白菜、洋蔥、苦瓜、胡瓜、冬瓜、花椰菜、茭白筍、竹筍、白木耳、白蒟蒻、綠豆芽、大蒜、薑、蘑菇、金針菇、鮑魚菇	南瓜、黃甜椒、黃豆芽、金針花、玉米筍、韭黃	紅甜椒、胡蘿蔔、紅辣椒、紅鳳菜、茄子、紅紫蘇、枸杞	韭菜、蒜苗、油菜、雪菜、小白菜、芥藍、茼蒿、菠菜、空心菜、西洋菜、青江菜、苜蓿、荷蘭芹、芹菜、青蘆筍、豌豆芽、皇帝豆、四季豆、豇豆、蕪菁、蘆筍、綠花椰、絲瓜、絲瓜、大黃瓜、小黃瓜、青蔥、香菜、九層塔、青蔥、甜豆、豌豆莢、豌豆仁	黑木耳、髮菜、草菇、海菜、牛蒡、黑蒟蒻、海苔、鮑魚菇
豆蛋製品	豆漿、豆腐、嫩豆皮、干絲、百頁豆腐、雞蛋、鴨蛋	黃豆、豆包、五香豆干、黃豆干、素雞、素鴨、麵腸、麵錢、百寶結、油豆腐、味噌、蛋黃、豆腐乳、麵筋球、素肉、烤麩、豆腐干		毛豆	皮蛋、黑豆、黑豆漿、豆豉
水果	荔枝、龍眼、紅毛丹、柚子、椰子、水梨、香蕉	楊桃、黃奇異果、檸檬、鳳梨、枇杷、柿子、西瓜、柑橘、榴槤、椰子、金煌芒果、木瓜、橘子、白果、葡萄柚、甘蔗汁、甜頭水蜜桃	紅柚、油桃、櫻桃、哈密瓜、水蜜桃、蘋果、加州李、草莓、西瓜、火龍果、葡萄柚、桑葚、蕃茄	香瓜、棗、葡萄、奇異果、芭樂	龍眼干、烏梅、葡萄乾
油脂	杏仁、白芝麻	花生、核桃、瓜子、松子、腰果、奶油、乳酪、食用油			胡麻油、黑芝麻
調味料	白糖、冰糖、食鹽	蜂蜜、咖哩	紅砂糖	芥末	醬油、黑醋、茶葉、甜麵醬、豆瓣醬

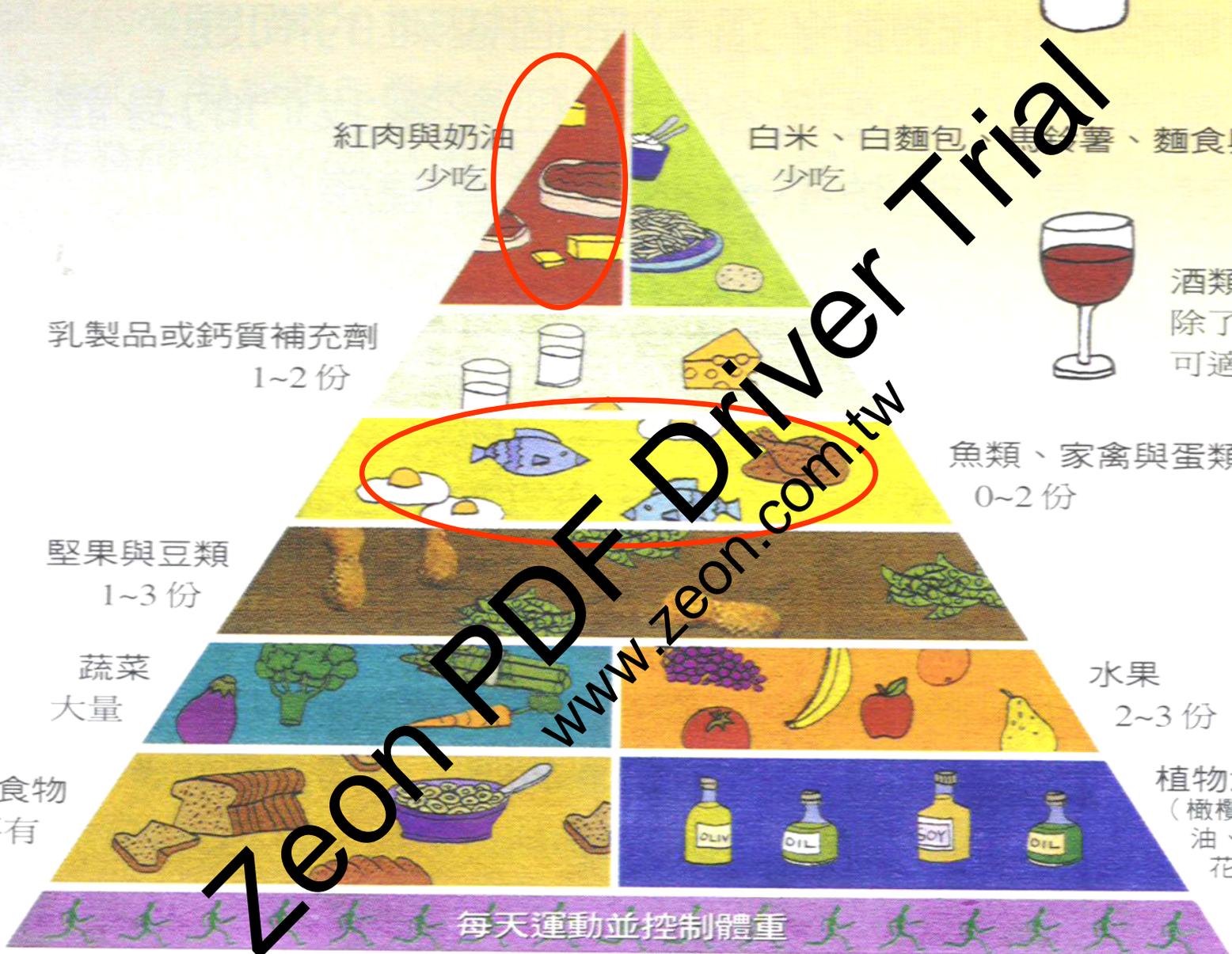
# 五色食物

食物五色	對應五味	對應五行	作用	食物舉例
綠色	酸味	木	滋養肝、膽、眼、筋	菠菜、空心菜
紅色	苦味	火	滋養心、小腸	胡蘿蔔、番茄
黃色	甜味	土	滋養脾、胃	地瓜、胚芽米
白色	辣味	金	滋養肺、大腸	瓜類、筍類
黑色	鹹味	水	滋養腎、膀胱	香菇、木耳





綜合維他命  
建議大部份人攝取



紅肉與奶油  
少吃

白米、白麵包、薯條、麵食與甜食  
少吃

乳製品或鈣質補充劑  
1~2份



酒類  
除了需忌口者外  
可適量飲用

魚類、家禽與蛋類  
0~2份

堅果與豆類  
1~3份

蔬菜  
大量

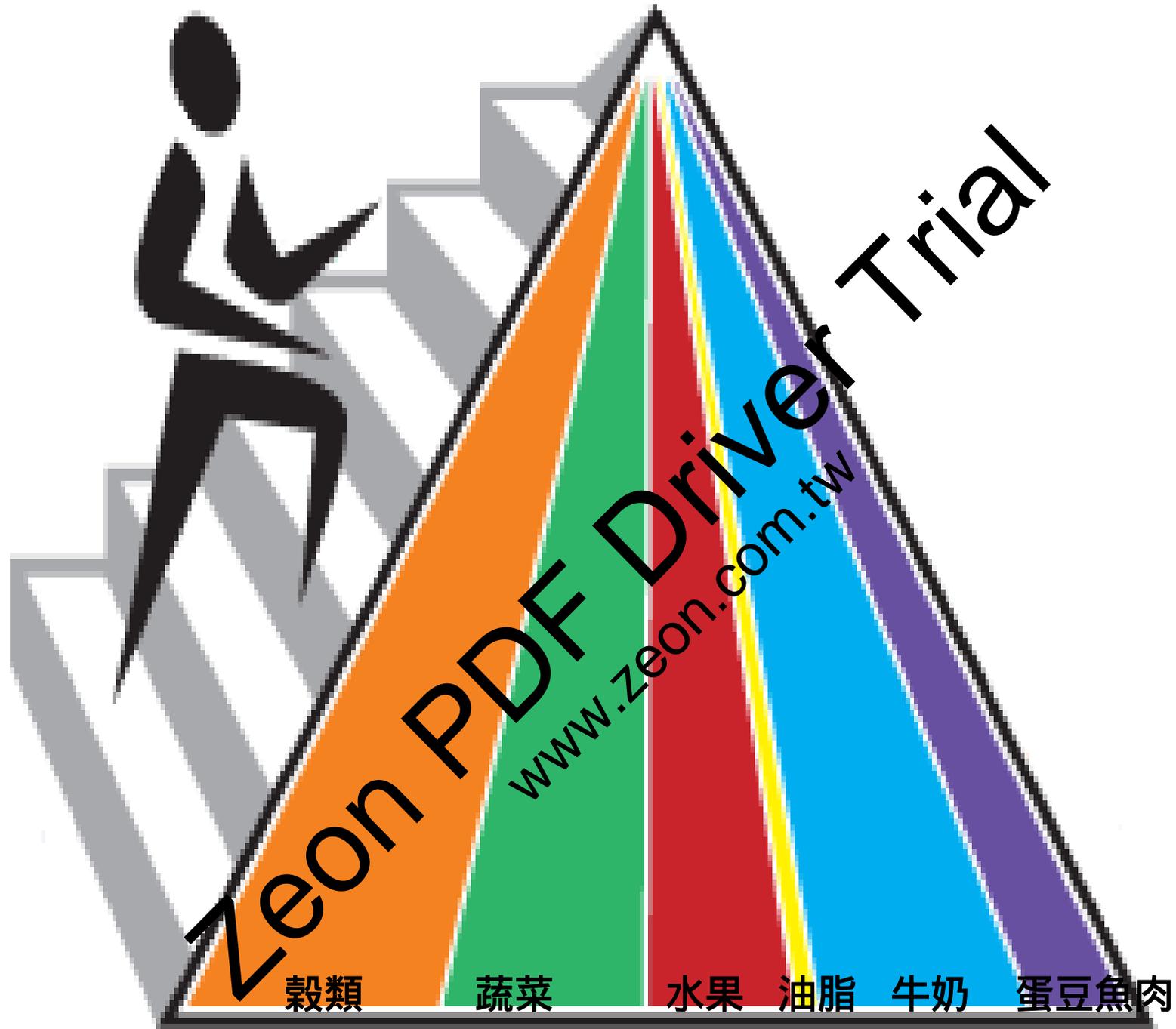
水果  
2~3份

全穀物食物  
每一餐都要有

植物油  
(橄欖油、油菜籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油與其他植物油)  
每一餐都要有

每天運動並控制體重

2002年哈佛大學提出



2005年USDA

# 成人均衡飲食建議量

奶類1-2杯

水果類2個

蔬菜類3碗



五穀根莖類  
3-6碗

蛋豆魚肉類

油脂類2-3湯匙

---

# 說在營養與食物之後—— 壓力

---

Zeon PDF Driver Trial  
[www.zeon.com.tw](http://www.zeon.com.tw)

- Walter Cannon形容：壓力是挑戰或逃避反應 (fight or flight response)。
- Mc Nerney：「壓力是身體在精神上、體能和化學上的反應」。

Zeon PDF Diver Trial  
www.zeon.com

# 壓力的來源壓力源 (Stressor) , 是任何對身體有威脅的刺激。

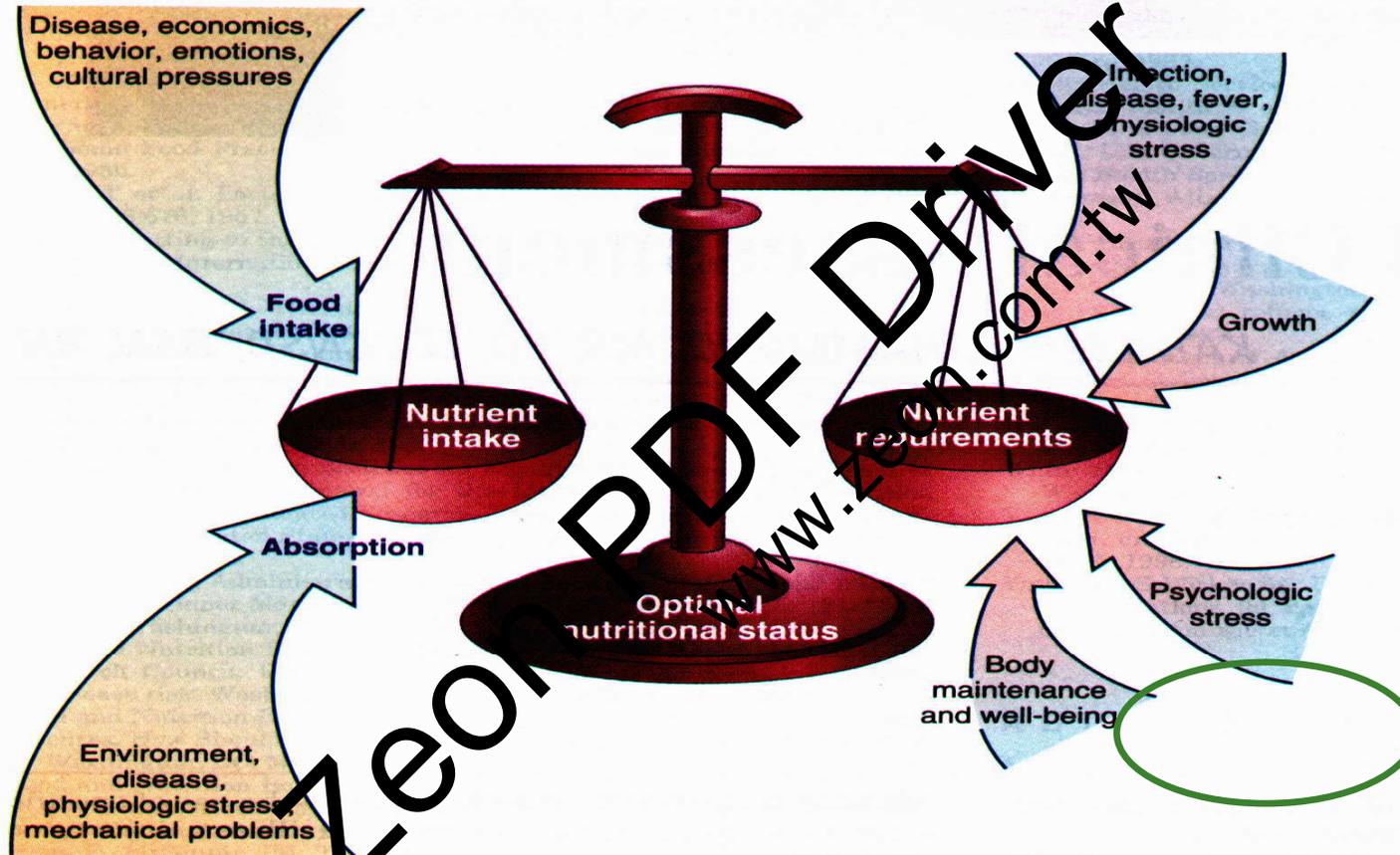
- 生理上的 – 熱、冷、飢餓、疲倦。
- 心理上的 – 失望、感覺到危險、挫折、否定自我。
- 發展上的 – 上學、謀職、結婚、適應年老的父母、親友死亡。
- 情境上的 – 噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間。
- 人際關係的 – 與同學、老師關係不好、社交生活型態改變。
- 社會文化的 – 文化環境差異、角色期待、價值觀念或社會經濟地位改變。
- 哲學上的 – 時間利用、生活目標。

# 壓力的一般性適應症候群 (General Adaption Syndrome)

- The Stress of Life/ Han Selye提出
- 分為三個階段：
- 1 警報反應期 (Alarm Reaction)
  - 面對壓力時，交感神經便會受到刺激，從而增強了我們的身體功能，例如：增加抗炎性荷爾蒙的分泌，防禦壓力的入侵。
- 2 抵抗階段 (Resistance Stage)
  - 長期處於壓力中，身體繼續抵抗壓力，身體在警報反應期的反應繼續出現，
  - 身體抵抗反應將繼續及適應，抵抗高於正常水平，進而警報反應期消除。
- 3 耗竭期 (Exhaustion Stage)

# Optimal Nutritional Status

354 Nutrition Care

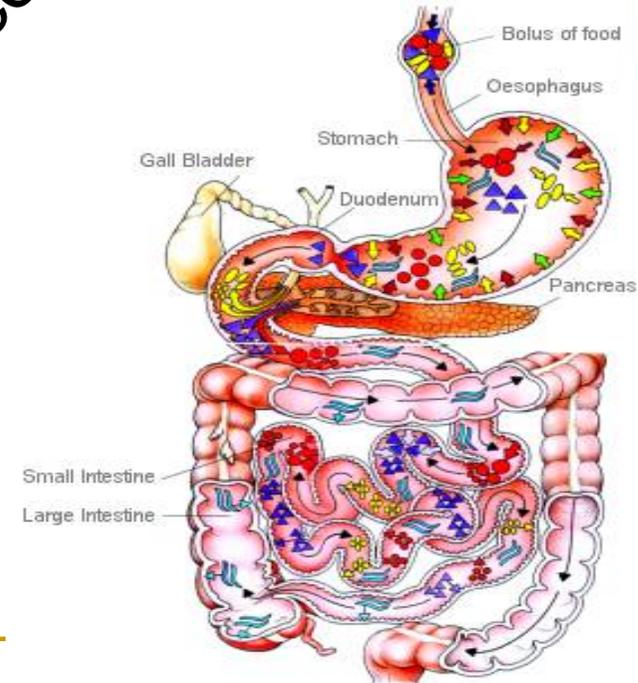
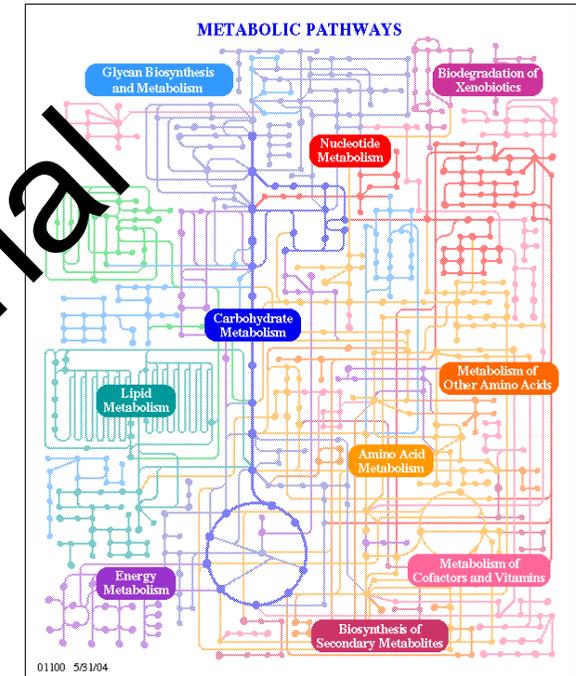
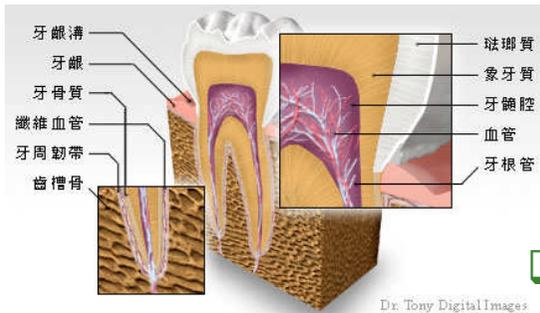


**FIGURE 16-1** Optimal nutrition status viewed as a balance between nutrient intake and nutrient requirements.

# 「吃東西」這件事情

## ■ 機械與化學的過程

- 生理組織、器官
- 身體的控制機制
  - 酵素
  - 荷爾蒙
  - 血糖
- 攝食的複雜情緒



良好的飲食習慣是健康的第一步

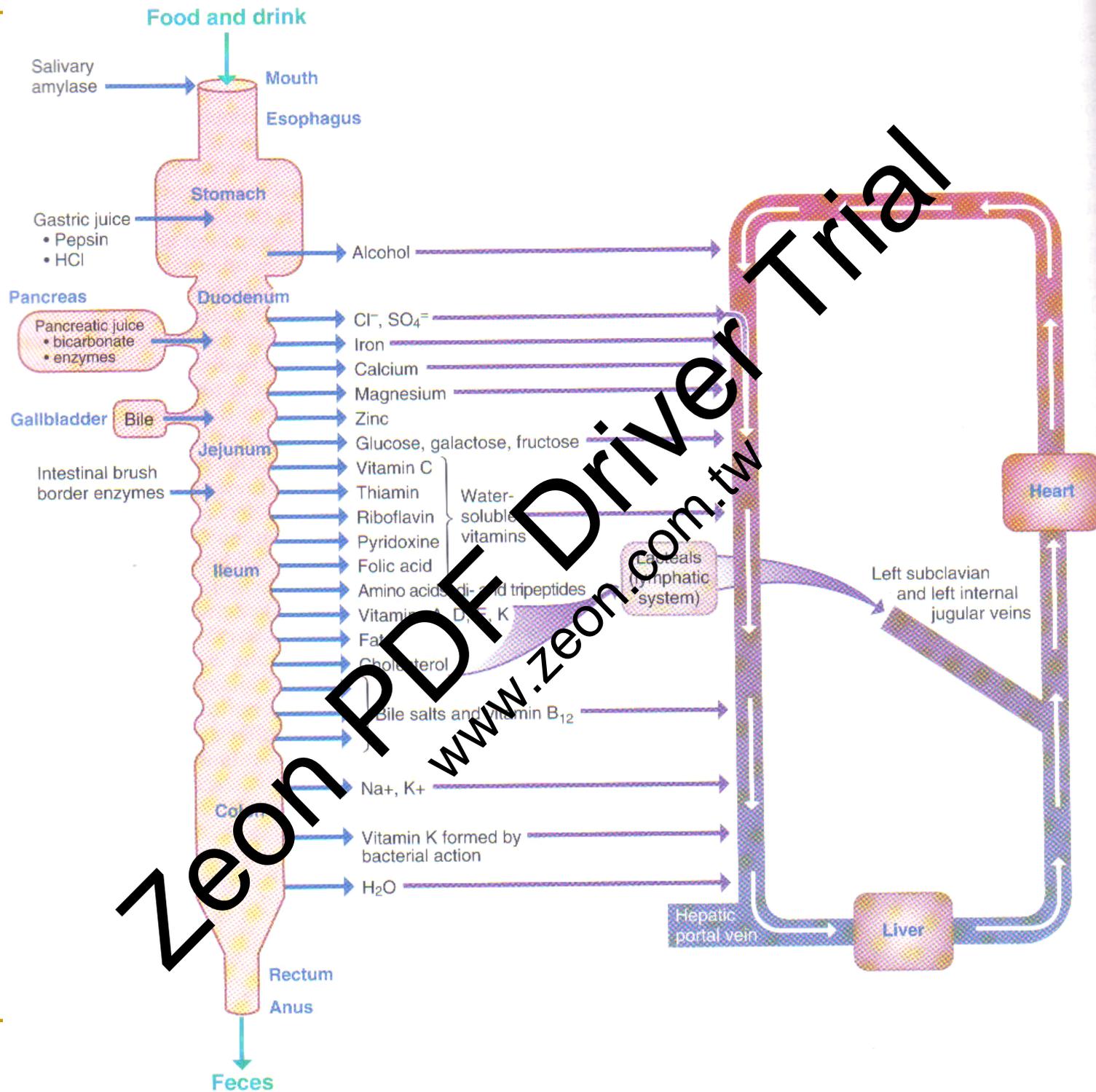


FIGURE 1-8 Sites of secretion and absorption in the gastrointestinal tract.

# 如何無負擔的進食

Zeon PDF Driver  
www.zeon.com.tw

# 增加胃液分泌的因素

## 1. 具刺激性調味品的食物

如肉湯、肉汁、香料濃的調味品，  
酸性食物，咖啡、茶、酒等。

## 2. 色香味俱全，悅目可口的食物。

## 3. 快樂與滿足的情緒。

## 4. 愉快的進餐環境。

## 5. 情緒引起的困擾，如憂慮、發怒等。

注意排除疾病因

胃潰瘍注意幽門螺旋桿菌

# 減少胃液分泌的因素

1. 大量的脂肪類食物，尤其是油炸食物，甜膩的糕餅堅果類。
2. 每餐食量太多。
3. 食物咀嚼不夠。
4. 食物的外形、口味、質地不良等無法引起食慾。
5. 不喜愛的食物。
6. 煩惱、憤怒、恐懼、疼痛等因素。

# 輕食原則

- 天時地利簡單吃
- 飲食腹案
- 計畫中進食
- 重心在第一餐
- 份量單薄在最後一餐
- 每天6-8杯水
- 至少7次廁所
- 固定排便

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

# 鮮食原則

- 原樣、原味
- 食物新鮮自然
- 一物全食思想
- 遵循時令 - 「身土」
- 採買季節時令蔬果
- 簡易烹調
- 生機飲食有條件

壓力造成cortisol分泌增加，  
壓力的來源繼續存在，  
cortisol上升後的數量便維持不變

長期接觸噪音便會導致cortisol大幅增加

# 面臨身體、生理及心理壓力時，人體即釋出大量的cortisol

- Cortisol 為糖類皮質固醇，
  - 影響：蛋白質、碳水化合物、脂肪代謝、肌肉組織的維持、心肌的完整、發炎反應的抑制等。
- 加強肝臟中醣生成酵素（gluconeogenic enzymes）
  - 協助葡萄糖的保存
- 抑制周邊組織對葡萄糖的利用
- 加強肝臟的蛋白質合成，
  - 刺激身體其餘部位蛋白質的新陳代謝。
- 藉著幫助合成對荷爾蒙敏感的脂肪分解（lipase）
  - 促使脂肪酸從脂肪組織中釋出。
- 維持組織對兒茶酚胺（catecholamines）的反應，
- 刺激腎上腺素激導性感受器（adrenergic receptor）
  - 刺激位於血管平滑肌與神經細胞中的感受器。

# 飲食與cortisol

- 攝取愈多高蛋白質飲食，cortisol 分泌量也愈高；
- cortisol 分泌量與高碳水化合物的攝取之間則呈現**相反**的關係。
- 激烈運動會暫時增加cortisol的分泌量。

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

# 壓力食物

- 當壓力大時，要與升壓飲食保持距離，避免火上加油。
- 咖啡因
- 酒精
- 高脂肪
- 高糖份
- 高蛋白質
- 高鹽份

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

## 咖啡因

- 釋出腎上腺素 (adrenaline) → 壓力程度↑
- 增加肌肉 神經與心臟活動
- 呈劑量反應
- 愈血壓和血清膽固醇有關

## 酒精

- 刺激腎上腺素 (adrenaline) 分泌
  - 造成神經緊張、不安定、失眠 insomnia.
- 過多的酒精增加心臟內脂肪儲藏降低免疫機能
- 酒精限制肝臟代謝廢物

## 糖

- 不含必需營養素
- 雖然提供短暫的能量但是會損耗腎上腺素
- 產生不安、注意力不集中、憂鬱

## 鹽

- 增加血壓
- 耗損腎上腺

## 油脂

- 增加肥胖、增加心血管疾病
- 油炸食物或含油量高的食物是 immune-depressing

## 高蛋白質

- 食物會提高腦中的 dopamine and norepinephrine
- dopamine and norepinephrine 會增加壓力和焦慮

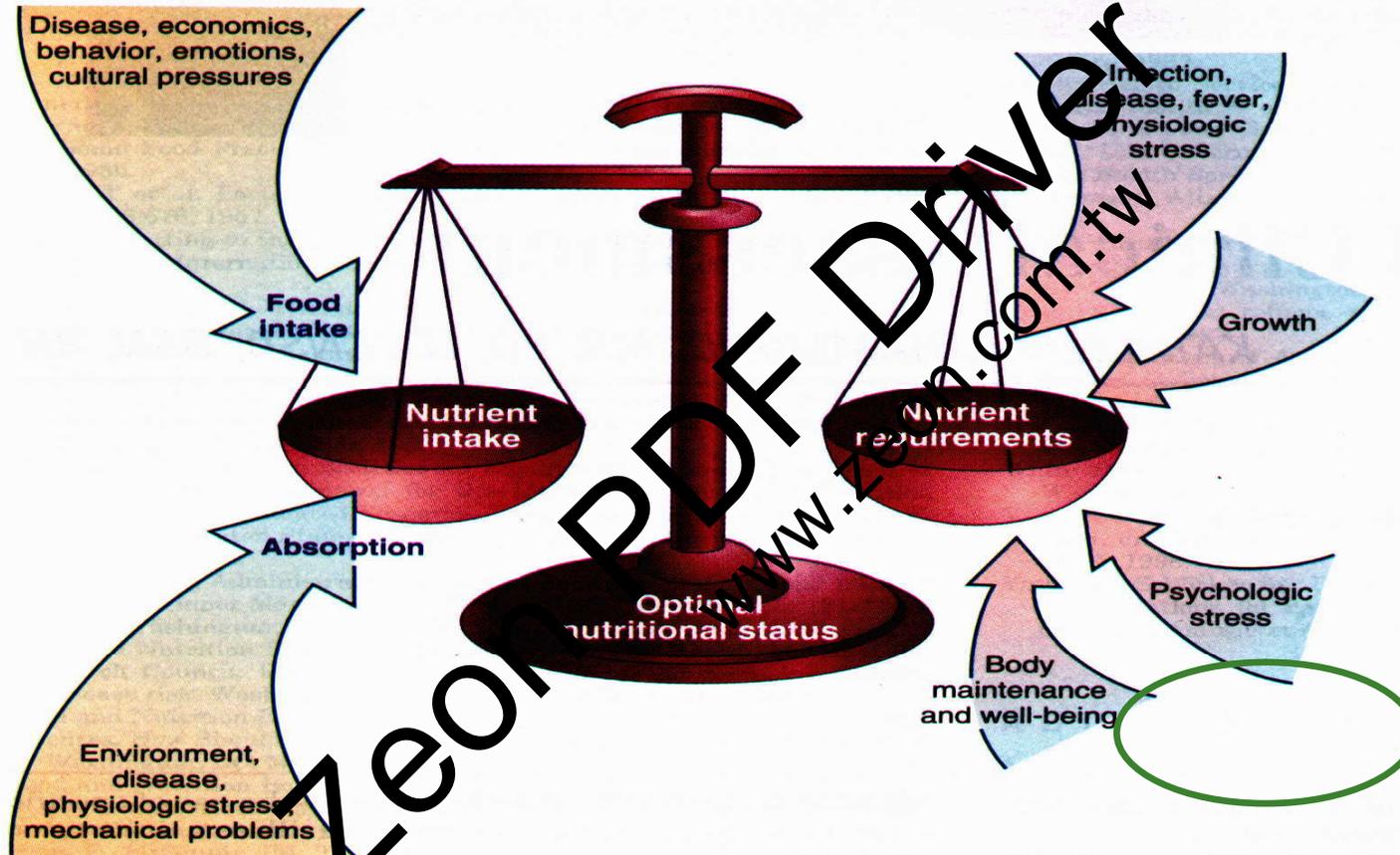
# 處在壓力的狀態下

- 導致身體許多營養素的缺乏，特別是維生素B群；
- 礦物質也容易流失，例如：鈣、鎂、磷和鉀，
- 促使身體產生更多的自由基並氧化自由基，尤其是細胞膜的破壞影響更鉅。

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

# Optimal Nutritional Status

354 Nutrition Care



**FIGURE 16-1** Optimal nutrition status viewed as a balance between nutrient intake and nutrient requirements.

# 減壓食物

- 日常生活中就有一些營養素和食物能幫助減壓，
  - 維生素B群、維生素C、優質蛋白質、
  - 深綠色蔬菜、魚類等。



# 當人體受到壓力或疲倦時

- 維生素C的需求量隨之增加，
- 維生素C可促進腦細胞的結構堅固及消除腦細胞間的鬆弛或緊張，
- 充足的維生素C可使大腦靈活、敏銳，
- 草莓、奇異果、木瓜、柑橘、芭樂、菠菜、綠茶等。

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

# 高量的碳水化合物

- 食用高含量的碳水化合物後，會刺激胰臟分泌胰島素，
- 胰島素會間接增加腦內部Serotonin含量增加，
- 高量的碳水化合物促進腦神經傳導系統釋出serotonin，可以有安撫的作用
- 較多的serotonin會讓我們呈現放鬆、安寧，甚至昏睡狀態

# 優質蛋白質

- 含有八種必需胺基酸的食物，
- 「必需胺基酸」不是人體內在可以生成，必須仰賴從外界攝取
- 亦即為高生物價值蛋白質 (High Biological Value Protein) ，

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

# 多吃蔬菜

- 綠色、黃色、橘色蔬菜等含有豐富的維生素、礦物質、植物化學成分可以促進免疫反應對抗疾病
- Tryptophan色胺酸，為Serotonin血清素前身
- 可以安定神經、減輕焦慮、避免心情低潮
- 腦中釋出的血清素量是在反應食物質量
- 多吃蔬菜會增加腦中的血清素
- 蔬菜中存在的L-Tryptophan 是最自然、安全的型態
- 多吃蔬菜可以促進L-Tryptophan的被吸收
- 多吃肉會造成其他胺基酸的競爭吸收作用而不利於L-Tryptophan的吸收
- 南瓜子、芝麻、花生含量非常豐富

低熱量，利尿去水好減重

# 鹿其鹿鱗冬瓜

材 料：（4人份）

冬瓜600公克、香菇5朵、  
貴妃鮑魚片10片

調味料：

鹽1/2小匙、味精1/4小匙、  
米酒1/2大匙

做 法：

1. 冬瓜切成3公分厚長方塊，  
中間再橫剖一刀但不切  
斷。
2. 香菇5朵泡開對切，貴妃鮑  
魚片瀝去湯汁。
3. 冬瓜入沸水中約1分鐘即  
撈起。
4. 將香菇，鮑魚片夾入冬瓜  
片中置於盤內，大火蒸20  
分鐘。
5. 將蒸汁倒出調味後淋加熱  
淋回冬瓜片上即可。

## Tips 營養小常識

1. 蒸好的冬瓜若出太多  
水，可將蒸汁倒出勾芡  
後再淋回冬瓜片上。
2. 鮑魚有清熱養肝明目的



秋 收 補 腎 固 筋 骨

# 涼拌牛肉鴻禧菇

材 料：（4人份）

鴻禧菇300公克、牛肉薄片  
200公克、洋蔥100公克

調味料：

- (1)鹽1/2小匙、胡椒粉少許  
(2)沙拉油1大匙、醬油1大匙、白醋1小匙、檸檬汁1小匙、蒜末1小匙、黑胡椒少許

做 法：

1. 鴻禧菇分小朵洗淨，洋蔥切絲、薄牛肉切一口大小。
2. 以油1小匙將牛肉片炒熟，用調味料(1)調味後取出。
3. 利用炒鍋中剩下的油將鴻禧菇炒熟。
4. 將調味料(2)拌勻，把牛肉與鴻禧菇一起拌入後冷藏入味。
5. 洋蔥絲去水氣鋪於盤底，



另一種穀類，美味易消化

# 醋溜土豆絲

**材 料：**（4人份）

馬鈴薯2小個、豬肉絲60公克

**調味料：**

油1/2大匙、花椒10小粒、鹽1小匙、黑醋1小匙、味精少許

**做 法：**

- 1.馬鈴薯去皮切絲泡冷水，反覆用冷水洗去黏稠感。
- 2.起油鍋，油熱後放入花椒微炒至香味溢出即可撈出。
- 3.續入肉絲拌炒，待其變色再加入馬鈴薯、鹽、醋、味精調味即可。

## Tips 做菜小智慧

- 1.馬鈴薯在冷涼處風味易流失，故不宜冷藏，最好置於陰暗通風處。
- 2.馬鈴薯易發芽，發芽處會產生有毒物質，須將



# 酸性食物

含磷、氯、硫、碘等元素的食物為酸性食品，如肉類、  
谷物、油脂、酒類等

肉類蛋白質是酸性的，食用過多，反使體內的鈣質和維他命 B 1 減少，精神不穩定，頭腦活力遲鈍，血液循環不好。

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com

# 鹼性食物

- 含鉀、鈉、鈣、鎂等元素的食物為鹼性食物，如水果、蔬菜、豆制品、乳製品、海帶、鹼性飲料等
- 食用果菜類、海草類等鹼性食物，使血液的酸鹼度偏鹼性。
- 蛋白質以取自黃豆者為佳，因含酸性物質少。
- 脂肪對腦營養也很重要，宜食用植物性油如麻油等。

# 整腦食物 - 高纖維飲食

- 因為便秘等原因，易使頭腦昏沉
- 便秘的原因有神經性的或由藥物、飲食引起。由於大便不通，留在腸子裏面的東西就會發酵，而使頭腦昏沉（當然還有其他生化機轉）。
- 常食用菜頭葉（蘿蔔葉子）、牛蒡等多葉綠素蔬菜，及多纖維質的蔬果，可以防止便秘。
- 每日纖維攝取量25-30公克

# 正常代謝有助減輕壓力

## ■ 改善便秘問題

- 長期生活在壓力下，很容易發生便秘的情形，壓力也就更難以減輕，
- 規律運動、多喝水及攝食富含纖維質的全穀類、豆類、蔬菜類、水果類等食物來。
- 每天至少要喝 2000 c.c. 的水，人體中水分就佔了70 %，所以缺水時會有疲倦的現象，
- 足夠的水分攝取，每天至少要喝 2000 c.c. 的水，促進體內的正常代謝，清潔身體，消除疲勞與壓力。

# 醒腦食物

- 使頭腦清醒有活力的食品，
- 在歐美各國較易取得的計有麥芽、啤酒酵母、乳酸菌、脫脂奶和黑蜜糖。
- 麥、自製的優酪乳、黃豆、豆粉、高麗菜、海帶芽、海苔、菜頭和胡蘿蔔葉子、麻油、沙拉油、天然醋、白麻油、黑砂糖、蜜柑、檸檬、香菇、和蜂蜜等。

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

# 多吃豆製品和乳製品

- 大豆含有豐富的卵磷質 (Lecithin) ,
- 卵磷質 (Lecithin) , 一參與記憶力的執行。
- 飲食少大魚大肉 , 多吃豆製品和乳製品 ;

## Tyrosine 酪胺酸

- 會促進腎上腺素 (Norepinephrine) 的形成 ,
- 腎上腺素是一種令人思考敏銳、反應靈動的神經傳導介質

# 鈣

- 人體中的鈣有99%存在於骨骼與牙齒中，是骨骼與牙齒主要的成份
- 1%則分散於全身各處。神經的傳導，肌肉的收縮，血液的凝固，心臟的跳動，荷爾蒙的作用等生理反應它們都參與。
- 體內的調節機制可以調節組織及血液中鈣的濃度，就是和骨骼中的鈣調節，組織及血液中鈣的濃度必需保持恆定，否則會威脅生命安全。
- 鈣質能鬆馳緊繃的神經，例如葡萄糖鈣因能抑止神經的躁動，是醫師常使用的止痛注射針劑。
- 天然的神經穩定劑，調節心跳及肌肉的收縮、鬆弛神經，牛奶、優格、豆腐、豆製品、小魚乾等是含鈣豐富的食物；

# 鎂

- 是骨骼組織中重要的成份，並和熱量的新陳代謝與蛋白質的合成有關。
- 對於維持正常的神經功能很重要，也和維持正常的心跳節率息息相關
- 鎂可以讓肌肉放鬆，五穀類、堅果類、瘦肉、豆莢類及綠葉蔬菜是含鎂豐富的食物。
- 因此缺乏鎂時，會有虛弱疲勞，肌肉痙攣，嘔吐，甚至於精神錯亂的現象。
- 鎂與心臟的健康關係也很密切，缺鎂使心臟跳動不規則，加重心律不整的症狀，也有研究認為它與高血壓有關。

# 鎂

- 鎂廣泛的存於綠葉蔬菜中，葉綠素的中心元素就是鎂。
- 不愛吃青菜的人，鎂的攝取量常常不足
- 以全穀類、綠色蔬菜、豆類、堅果類、乳品及海鮮含量最為豐富
- 精白米及白麵粉的鎂則在加工過程中大量流失

# 鐵質

鐵質的功能在促進身體各部細胞對氧氣的吸收  
如果腦部氧氣吸收不足，便會發生疲倦而且無法  
清晰思考的現象

飲食中如肉類、肝臟、麵包、麥片、乾果、馬鈴  
薯、豆類和深綠色蔬菜都含有豐富的鐵質。

Zeon PDF Driver  
www.zeon.com.tw

# 產生「莫名的不舒爽」

- 和維生素B群脫不了關係，
- 缺乏了維生素B群家族的任何一種營養素，都可能會影響到神經系統的正常運作，尤其是維生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、菸鹼酸，及泛酸等維生素B群。
- 存在於各種天然新鮮的食物中，但加工食品的維生素B群就會大量流失。

# 維生素B群

- 維生素B群：維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、菸鹼酸、B<sub>6</sub>、葉酸、B<sub>12</sub>、泛酸、生物素所組成。
- 參與釋放身體熱能的一大要素
- 水溶性的維生素，有限的儲存於體內，多的就隨尿液排出體外，
- 「油路不順」還只是輕度缺乏所產生的問題，嚴重一點還會發生神經病變、舌炎、惡性貧血等問題，問題再惡化下去，甚至會造成死亡。
- 缺乏維生素B，專注能力下降，顯得無精打采。
- 維生素B<sub>1</sub>不足時，膽紅質鹽（酸）會增加而產生神經組織代謝障礙，如記憶力減退。
- 維生素B<sub>1</sub>是腦細胞不可或缺的「營養素」
- 容易隨著食品加工的過程而流失。

# 維生素 B<sub>1</sub>

- 含維生素 B<sub>1</sub> 的食物有小麥胚芽、芒果、苦瓜、青買菜、筒蒿菜、油菜、米糠等。
- 富含維生素B群食物：胚芽米、麵、馬鈴薯、瘦肉、牛奶、魚、蛋和綠色蔬菜內均，
- 食物中，肝臟稱得上是維生素B群的寶庫，全穀類、酵母、酸酪、小麥胚芽、豆類、牛奶、肉類等，也都是重要的維生素B群來源。
- 只要飲食均衡，是不需要服用維生素補充劑。

# 維生素 C

- 人體腎上腺素含有高濃度的維生素 C。
- 緊張的時候，腎上腺會分泌出大量腎上腺皮質激素，而損耗不少維生素 C，
- 維生素 C 是一種抗壓營養素。
- 維生素 C 不足時，會有精神疾病或智能減低的現象，
- 維生素 C 可以提神解勞。
- 高維生素 C 食物：蜜柑、檸檬、鳳梨、葡萄、紅柿等。深綠及黃紅色蔬菜有椒葉、青江菜、菜頭葉子、菠菜、花椰菜、碗豆、高麗菜、和豆芽等、水果類，如柑橘、檸檬、葡萄柚、百香果、芭樂、草莓、木瓜、芒果、奇異果、哈密瓜等。

Table 20-3

Summary of Nutrient-Brain Relationships

Brain Function	Inadequate Intake or Deficiency of:
Short-term memory loss	Vitamin B <sub>12</sub> , vitamin C
Poor performance in problem-solving tests	Riboflavin, folate, vitamin B <sub>12</sub> , vitamin C
Dementia	Thiamin, zinc
Cognition	Folate, vitamin B <sub>6</sub> , vitamin B <sub>12</sub> , iron
Degeneration of brain tissue	Vitamin B <sub>6</sub>

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw

短暫記憶喪失

解題能力差

癡呆

認知

腦組織退化

謝謝聆聽

楊淑惠 敬謝

Zeon PDF Driver Trial  
www.zeon.com.tw