

北醫附醫營養室推出「護心便當」，護心益腦先從飲食開始

臺北醫學大學附設醫院 FUN 心廚房由 2019 年 4 月 17 日開始，在每天中午推出「護心便當」，於中午 11 點 30 分開賣，通常不到 12 點即搶購一空。「護心便當」是以麥得飲食（Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative Delay, MIND）的飲食原則，採臺灣在地食材製作而成。



麥得飲食是 2015 年由美國洛許大學醫學中心研究發表的一種新飲食型態。它結合了預防心血管疾病的「地中海飲食」及可降低血壓的「得舒飲食」，並加入數種益腦的飲食元素。在參與的 923 位，58~98 歲芝加哥居民，追蹤 4.5 年的時間後發現，飲食偏近麥得飲食者，阿茲海默症罹患率罹患率下降 53%，且顯著減少認知功能的退化。

研究亦特別點出多吃益腦食物，深綠色蔬菜含有豐富葉酸、維生素 E、類胡蘿蔔素等營養素，具有抗氧化、抑制發炎反應、清除神經毒素的效果，能延緩認知功能退化及減少失智風險，其中青花菜富含引朶能預防癌症。另外，蕃茄及地瓜富含類胡蘿蔔素等抗氧化物；洋蔥具含硫化物及硒等抗癌物質；堅果富含單元不飽和脂肪和維生素 E 有益心臟。而 5 種傷腦食物則為：紅肉類、奶油及人造奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品。【左圖：北醫附醫推出清爽可口又兼具健康的「護心便當」】

北醫附醫「護心便當」的菜單中澱粉類為馬鈴薯、地瓜，肉類是雞胸肉，蔬菜有青花菜、洋蔥、黃椒、番茄、玉米筍等；油脂以芥花油、杏仁果、腰果等，再結合地中海及得舒飲食，不僅健康而且好吃。（文/北醫附醫）