

遠離腦中風侵襲 掌握黃金治療期

預防腦中風飲食



定期監測三高
(血糖、血脂、血壓)



多運動
避免抽菸喝酒習慣



每日落實均衡飲食

1. 多攝取深綠色蔬菜
2. 以全穀類替代精製澱粉
3. 以白肉取代紅肉或加工肉
4. 每餐水果拳頭大

腦中風飲食原則



吞嚥困難者



咀嚼困難者

1. 增加食物稠度 (藕粉、增稠劑)
2. 必要時鼻胃管灌食

改變飲食質地 (細碎餐、攪打餐)



增加蛋白質攝取
均衡攝取蔬菜、雜糧類
縮短住院天數

避免腦中風再發生



地中海飲食金字塔

遵照地中海飲食原則
避免中風再發生

盡量少吃 甜食

每月偶爾吃 紅肉、加工肉類

每週吃 豆腐蛋肉類、白肉
魚類、海鮮

每天吃 蔬菜類、水果類、全穀雜糧類、堅果種子類、乳品類

每天規律運動、攝取充足水份 (至少1500~2000ml/天)



天主教聖馬爾定醫院
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL
營養室 關心您

資料來源：
衛生福利部國民健康署
Gavin Connolly, Wayne W. Campbell, Poultry Consumption and Human Cardiometabolic Health-Related Outcomes: A Narrative Review, Nutrients, 15, 16, (3550), (2023)
腦中風病患之飲食衛教需求-以中部海線某醫院為例