預防失智症-吃出營養記憶長存

護腦飲食與生活原則

1.均衡攝取六大類食物

2.減少攝取紅肉、油炸物、人造奶油、糕點

3.維持理想體重

4.適量運動

5.多動腦、多與社會參與

遠離失智症的危險因子

1.遠離憂鬱
2.預防三高
3.避免頭部外傷
4.不抽菸

衛教影片

問卷調查

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推動失智友善社區工作手冊(110)

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

2023 年 8 月第一版制

E34*