



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

Stm 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