

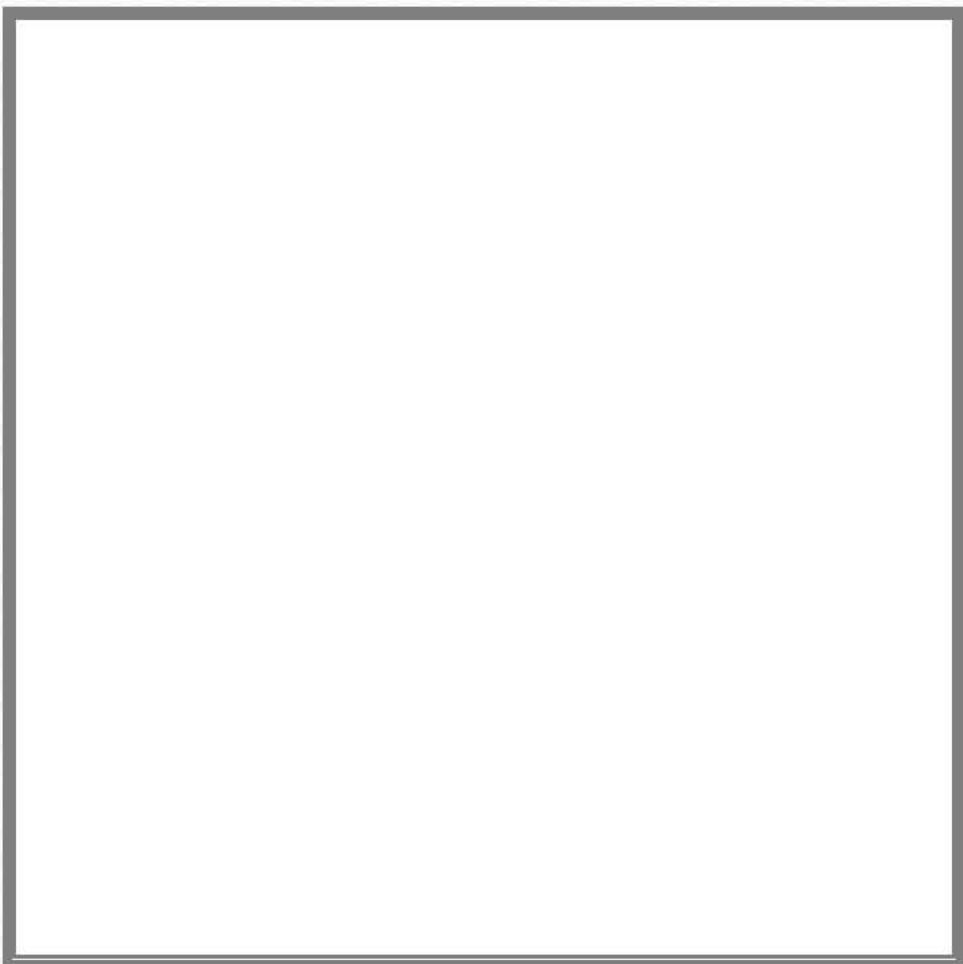
<< 智營飲食 >> 講座

健腦飲食有妙法

---

講者:營養師Kenway

吳琮薇



- 
- 要健腦，先打好飲食基礎--做到**均衡飲食** 及配合適當的作息與活動時間。
  - 一齊看看什麼是均衡飲食，再從中找出**對腦部健康有益的食材**。
  -

# 兒童健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Children

2-5 歲  
years old



# 兒童健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Children

6-11 歲  
years old



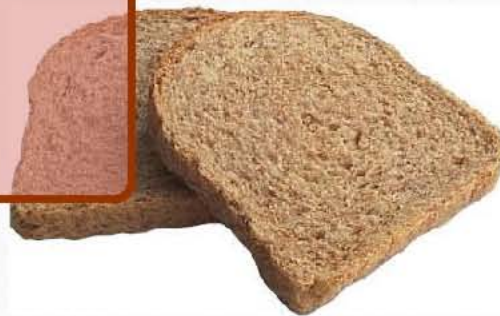
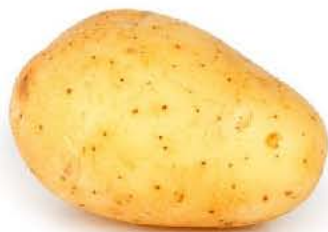
# 青少年健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Adolescents

12-17 歲  
years old



(來源:衛生防護中心)

# 五穀類



熱量

每天應進食  
3-4碗

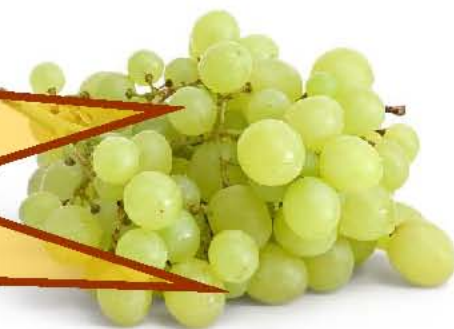
# 蔬菜及水果類



維生素

每天應進食  
2-3份蔬菜  
加  
1-2份水果

食用纖維



# 肉及蛋白質類



蛋白質、鐵質、鋅  
及各種B類維他命

每日三至五兩  
選擇瘦肉  
避免醃製肉類

# 奶及奶類製品

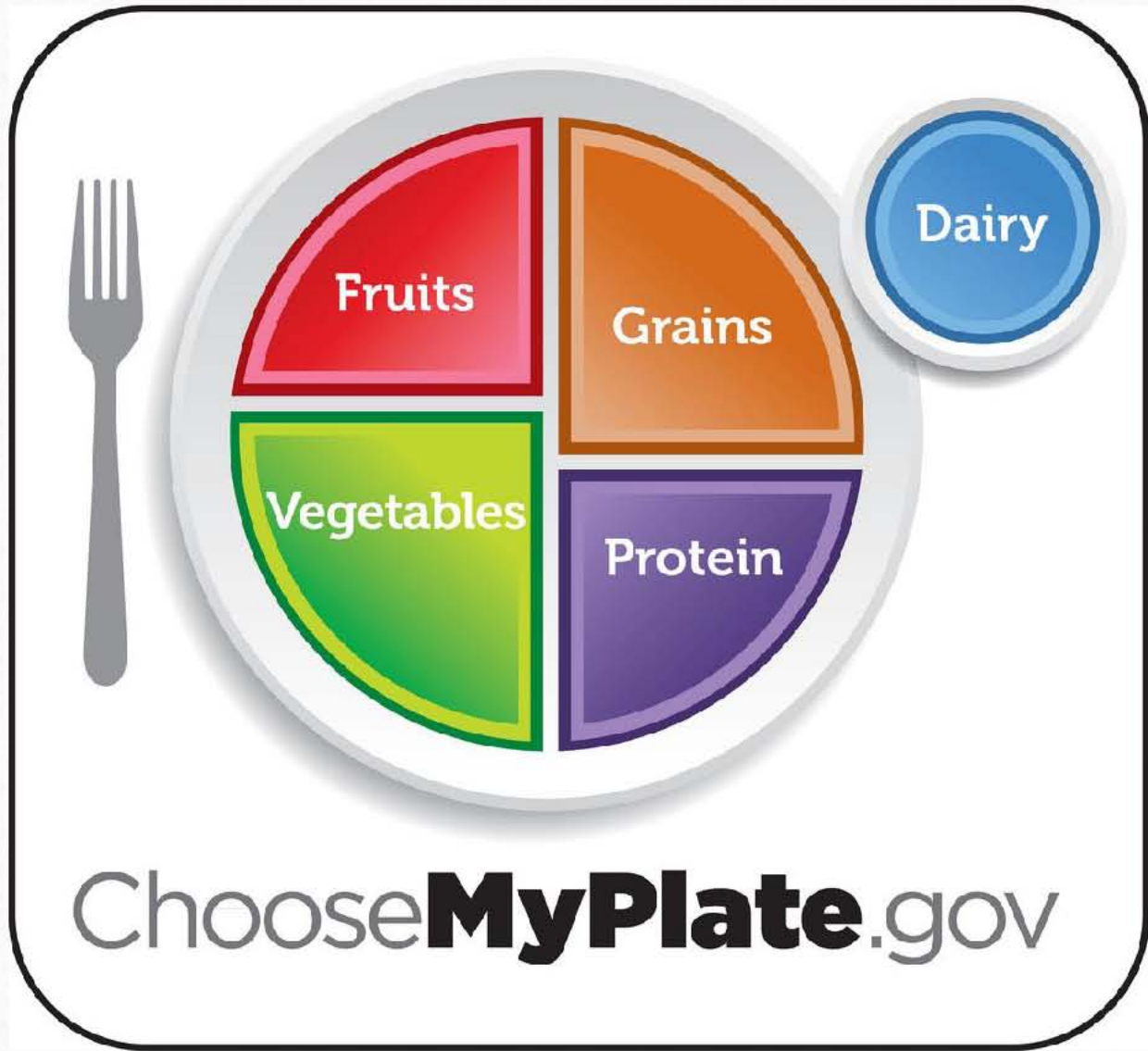


提供鈣、磷、鉀  
每日兩份

# 油鹽糖類







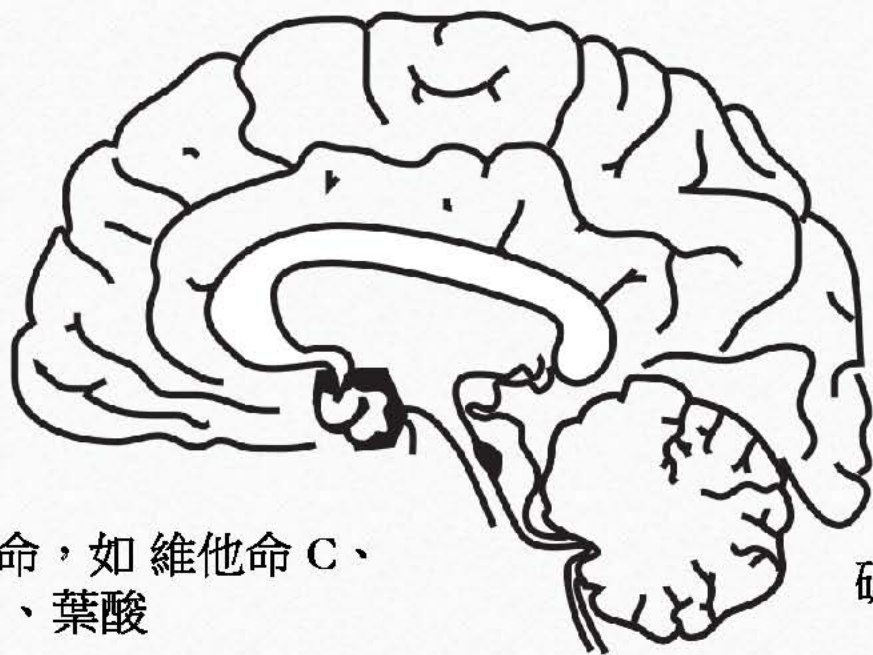
Choose **MyPlate**.gov

# 大腦

蛋白質、卵磷脂

不飽和脂肪酸

各種維他命，如維他命 C、  
B 雜、D、葉酸



各類礦物質，如鋅 鐵 硒 鈣

植化素

碳水化合物

# 為何常說抗氧化?

---

- **細胞被氧化的過程**，是當身體產生能量進行代謝時，產生許多「**自由基**」，損害細胞，大腦細胞也容易受到自由基的損傷而經年累月逐漸失去原本應該有的反應及功能。
- 建議多獲得天然的**抗氧化營養素**，來**減少自由基對大腦細胞的損傷**。

---

## 膽鹼 (Choline)

- 維生素B雜一種
- 神經傳導物質組成成份，能刺激大腦發育增進大腦功能及記憶力
- 膽鹼是**卵磷脂 (Lecithin)**的重要組成成分
- 卵磷脂又是細胞膜的組成結構之一
- 食物來源有雞蛋、豆類等

## 葉黃素 (Lutein)

### 玉米黃素 (Zeaxanthin)

- 抗氧化功效
- 幫助提升記憶力及對視力有幫助
- 食物來源有深綠色蔬菜如芥蘭及菠菜，還有雞蛋、粟米、奇異果等

---

## 維他命E

- 具抗氧化功能
- 同葉黃素(lutein)一齊去保護攝取了DHA
- 同大腦的記憶、視力、聽覺、語言學習有關
- 食物來源有種子果仁類、雞蛋、西蘭花等

# 重點

- **均衡飲食** 攝取足夠**水分**



- 多選取新鮮食材
- 避免進食加工食物，如腸仔、午餐肉、炸魚蛋
- 多用天然調味料，例如**適量鹽或豉油**、**胡椒粉**、**檸檬汁**、**薑**、**蔥**、**蒜**等，而少用或不用加工醬料，例如**茄汁**、**蠔油**等

# 健腦食物

---

有哪些？

# 五穀類--全穀物

---

- 食物來源:小麥、大麥、燕麥、糙米等等
- 全穀物提供腦部所需的主要能源--葡萄糖之外，兼含豐富纖維、維他命B、鐵質、葉酸、鉀質及鋅質
- 纖維能幫助葡萄糖慢慢釋出、也防便秘
- 鋅質能增強抵抗力，促進神經細胞溝通 (學習及記憶)



# 蔬菜類-- 不同顏色的蔬菜

---

- 能攝取不同維他命、礦物質、抗氧化物 能令腦部細胞強壯
- 紅色蔬菜 含鐵質、茄紅素、槲皮素/洋蔥素 ( Quercetin ) 等  
例如:番茄、紅莧菜、紅菜頭、紅洋蔥等
- 橙黃色蔬菜 含胡蘿蔔素、玉米黃素等  
例如:南瓜、紅蘿蔔等
- 綠色有葉菜 含鐵質、鈣質、葉酸、胡蘿蔔素、葉黃素等  
例如:菠菜(菜葉部分較軟)/嫩菠菜(baby spinach) 菜心、芥蘭苗等

# 水果類--莓類

---

- 包括士多啤梨、藍莓、黑莓、車厘子、紅莓、提子等
- 含豐富抗氧化物，能抗炎、促進血管健康，幫助降膽固醇
- 藍莓及提子皮，含有抗氧化物花青素
- 含維他命c，參與合成主管記憶力的神經傳導物質乙酰膽鹼

# 奶類--牛奶及乳酪

---

- 提供腦部所需營養
- 含蛋白質、維他命B雜、維他命D、鉀、鈣、磷 及大腦所必需的氨基酸
- 有助神經細胞以及神經傳送物質合成
- 對神經肌肉系統有益
- 牛奶中的鈣最易被人吸收，是腦代謝不可缺少的重要物質

# 食譜--提子蘋果奶昔

- 被照顧學童適飲

材料 : < 1 杯約350ml >

- 1. 大紅提子或青提子(去皮去籽及1開2) 1/2碗
- 2. 蘋果去皮去核切粒 1/2碗
- 3. 低脂牛奶 (可按需要，用杏仁奶或營養奶)250ml

做法:

- 提子洗淨去皮去籽切開一半，將它、蘋果粒及低脂奶倒入攪拌器攪勻即成有營養的奶昔。

# 士多啤梨香蕉奶昔

- 家人及照顧者適飲

材料：< 1 杯約350ml>

- 1. 士多啤梨 (1開2)      5-6 顆
- 2. 香蕉(切片)              半條
- 3. 低脂牛奶                  250ml
- (可按需要，用杏仁奶或營養奶)
- 4. 麥片(快熟)              2茶匙
- 做法:
- 1. 快熟麥片先用少量熱水浸軟 2. 將所有材料連麥片放入攪伴器打勻，即成一杯集合有豐富維他命，蛋白質及纖維於一身 的健康奶昔！

## 如何清洗士多啤梨?

---

1. 先將原粒士多啤梨 放在筲箕，在水喉水下每粒都沖洗 乾淨(最少一分鐘)，包括葉邊的位置。
2. 再用凍滾水沖洗。(用大碗盛載凍滾水,加1/3茶匙鹽,放入士多啤梨攪動及浸1-2分鐘，然後放入筲箕用凍滾水再沖一下)
3. 用乾淨布或廚房紙巾輕輕印乾水份。
4. 再用乾淨的器具 切走 士多啤梨的葉及1開2，準備攪拌。

# 脂肪類--堅果、牛油果、植物性油脂

---

- 含豐富**不飽和脂肪**，可保護大腦神經細胞
- 能保持**大腦細胞膜彈性**，**加強大腦肌肉力量**
- 單元不飽和脂肪酸同時可**促進健康血液流動**及降低血壓，助大腦發揮最好功能
- 豐富的維生素E、硒等**抗氧化物質**
- **每餐用1至2茶匙油烹調食物已足夠或  
進食五至八粒原味果仁代替油份攝取**

# 蛋白質及健康脂肪類--- 三文魚

- 含豐富蛋白質、奧米加3脂肪酸DHA EPA
- DHA是細胞膜的重要成分, 促進腦部細胞發育, 助提升學習專注力
- 促進視網膜細胞成熟, 維持眼睛健康
- 抗發炎, 促進心血管健康
- 選取瘦的三文魚扒(白色條紋較幼的)
- 一星期可以進食2次 每次1至3 安士(視乎學童年紀) 煮熟透
- 其他含有奧米加3脂肪酸魚類: 比目魚、鯖魚、吞拿魚



# 蛋白質類--雞蛋

---

- 很好的蛋白質來源
- *吃蛋黃還是不吃蛋黃好?*
- 蛋黃含有膽固醇、**卵磷脂**、維他命A D E
- 也含鐵質, 鋅質和維他命B雜
- 卵磷脂能**活化腦細胞**，助提高學習能力
-

# 食譜III--健腦滑蛋炒三文魚

## 材料:

- 三文魚柳 (沒皮或去皮) 150-170克
- 大雞蛋 2只
- 低脂牛奶 3湯匙
- 小青瓜 (去皮去籽, 切粒) 半條
- 蒜頭 (切粒) 1顆
- 紅洋蔥 (切粒) 1湯匙
- 蕃茄(去皮去籽, 切粒) 2湯匙

## 調味料:

- 鹽 1/3茶匙
- 胡椒粉 少量
- 糖 (蛋漿用) 1/3 茶匙

## 做法:

1. 把雞蛋打發好, 加入低脂奶及糖, 略伴, 蛋漿備用
2. 三文魚柳先用鹽及胡椒粉略醃15分鐘, 備用
3. 用易潔鑊把三文魚煎熟, 壓碎
4. 略炒蒜粒、洋蔥粒、蕃茄粒及青瓜粒, 加入蛋漿及三文魚碎, 快炒至熟

## 糊餐製作:

加適量水分將食物打至幼滑糊狀



# 蛋白質類--紅肉

---

- 例如**牛肉等**
- 肉類含**動物性鐵質**，最易被人體吸收，讓學童保持體力，提升專注力學習
- 鐵質攝取不足容易造成血紅素不足，間接影響腦部接收不夠營養，所以鐵質攝取充足尤其重要
- **紅肉可因應情況，每星期進食2至3次，每次1至3兩**
- 所有肉類也含鐵質，只是含量不一
- **深綠色蔬菜、紅腰豆、黑豆也含植物性鐵質**，需要進食維他命c水果幫助吸收，例如橙或奇異果



# 蛋白質類(也含澱粉質)--豆類

---

- 例如:黑豆、雞心豆、紅腰豆、扁豆、黃豆/豆腐/腐竹
- 1/2碗扁豆的熱量等同1/3碗飯及一隻雞蛋
- 同時提供糖分給腦部，又提供蛋白質幫助細胞合成
- 含有卵磷脂、鈣、鐵、維生素B1、維生素B2等
- 卵磷脂在體內能產生主管記憶力的神經傳導物質乙酰膽鹼

## 烹調建議:

- 先將豆煲熟至到軟身，隔水炒紅蘿蔔節瓜粒
- <糊餐>加水/無糖豆漿，打成幼滑糊狀，有需要時隔渣