

食物作為藥物 促進腦部健康

您所吃的食物可以同時滋養身體與心靈。多攝取有益大腦健康的食物，有助於支持記憶力，情緒與專注力。



莓果類

(黑莓，藍莓，草莓)

富含多種抗氧化物與維生素，有助於減少發炎，進而可能保護長期的大腦功能與記憶力

深綠色葉菜類

(菠菜，羽衣甘藍，青江菜)

富含維生素 K 和葉酸，這些營養素有助於支持思考能力與整體大腦健康



堅果類

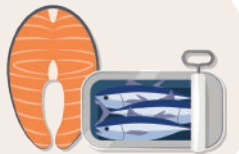
(核桃，巴西堅果)

提供 omega-3 脂肪酸與硒等營養素，可能有助於減少發炎並支持學習與記憶

富含脂肪的魚類

(鮭魚，鮪魚，沙丁魚)

富含 omega-3 脂肪酸，有助於支持大腦健康，並可能與較低的失智症風險有關

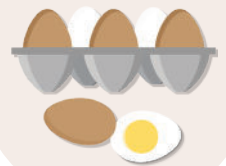


橄欖油

含有健康脂肪，維生素 E 和多酚等營養素，皆對大腦具有保護效益，並與較低的失智症風險有關

雞蛋

富含膽鹼，這是一種對大腦健康很重要的必需營養素，與記憶，情緒及大腦發育有關



全穀類

(燕麥，全麥義大利麵與麵包)

提供有助於維持健康血壓並降低發炎的礦物質與纖維，這些對隨著年齡增長的大腦健康相當重要

考慮減少：

高度加工及高糖食物，這些食物可能導致發炎，並隨時間對大腦健康造成負面影響。



掃一掃了解更多
食譜和技巧

shfb.org/nutrition-center/

這些營養素含量高的食物並不是要取代醫
師的醫療建議或開立的處方藥物。



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY