



健康飲食。 健康大腦。

隨著年齡的增長，大腦發生變化是很正常的。健康的飲食可以降低記憶喪失及思維混亂的風險。健康的飲食有助於改善整體健康，包括大腦健康。健康飲食：

- 強調水果、蔬菜、全穀物及脫脂或低脂牛奶及奶製品的攝取
- 包含瘦肉、家禽肉、魚肉、豆類、雞蛋及堅果
- 飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鹽(鈉)及添加糖的含量較低
- 保持在每日所需的熱量範圍內

請就如何擁有健康的飲食諮詢您的醫療保健提供者。



獲取更多資訊

關於健康飲食

- 美國國民飲食指南 2020-2025 年, 第 9 版
(Dietary Guidelines for Americans
2020-2025, 9th Edition)
https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
- ChooseMyPlate
<https://www.choosemyplate.gov>

關於大腦健康

- CDC 阿茲海默症及健康老齡化計畫 (Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program)
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- 美國各州慢性疾病主任協會健康老齡化計畫
(National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs)
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association)
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS
Promoting Health. Preventing Disease.



「CDC」標誌為美國衛生及公眾服務部所有, 並經許可使用。本標誌的使用不代表 HHS 或 CDC 對任何特定產品、服務或企業的認可。

將阿茲海默症資訊整合到慢性疾病項目 (Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs) 計畫由美國衛生及公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 簡稱 HHS) 轄下的疾病控制及預防中心支援, 為總額達 50 萬美元的財政援助獎勵的一部分, 100% 由 CDC/HHS 提供資助。本資料內容是作者的觀點, 並不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方觀點或獲得其認可。

