

附录：认知障碍饮食实用指南

一、食材选购原则

1. 季节性与地域性选择

· 当季食材推荐表（按节气分类）：

季节	推荐蔬菜	推荐水果	推荐蛋白质来源
春季	荠菜、香椿、春笋、菠菜	草莓、桑葚、樱桃	鲈鱼、鲫鱼、鸡肉
夏季	苦瓜、冬瓜、丝瓜、秋葵	蓝莓、桃子、西瓜	黄鳝、虾仁、鸭肉
秋季	莲藕、百合、南瓜、西兰花	山楂、梨、柚子	比目鱼、牛肉、乌鸡
冬季	萝卜、白菜、芥蓝、冬笋	柑橘、苹果、红枣	羊肉、排骨、鳕鱼

· 地域选择策略：优先选择本地种植的应季食材（运输半径 < 200公里），减少保鲜剂使用；购买时查看"农产品地理标志"认证（如章丘大葱、烟台苹果）。

2. 鱼类安全选购指南

· 低汞鱼类推荐（每周可食用2-3次）：

- 三文鱼（DHA含量：2.7g/100g）
- 鳕鱼（汞含量 < 0.1ppm，蛋白质17.8g/100g）
- 秋刀鱼（DHA+EPA总量：2.3g/100g）
- 龙利鱼（刺少易处理，适合吞咽困难者）

· 选购技巧：

- 查看包装上的"MSC认证"（海洋管理委员会可持续渔业认证）
- 新鲜鱼标准：眼球清亮、鳃呈鲜红色、鱼肉有弹性

3. 认知保护食材认证选择

- 抗氧化食材标识：选择有机认证的深色蔬菜（如有机西兰花萝卜硫素含量提升30%）
- 全谷物认证：认准"全谷物标识"，确保膳食纤维含量 ≥ 5g/100g

- **低GI食品**：选择包装标注GI值 < 55的食品（如燕麦、藜麦）

二、烹饪注意事项

1. 安全处理规范

- **食材预处理标准**：
 - 肉类：去骨、切小块（≤2cm × 2cm），质地较硬的肉类提前腌制（用淀粉+蛋清处理15分钟）
 - 坚果类：核桃、杏仁等需碾碎成粉末或小颗粒（直径 < 5mm）
 - 蔬菜类：粗纤维蔬菜（如芹菜）切细段，带刺蔬菜（如鱼骨刺）需提前剔除
- **防呛噎处理方法**：
 - 糊状食物制作：将米饭与汤汁按1:1比例用破壁机打成匀浆
 - 黏稠度调节：使用玉米淀粉（5g/100ml）增加稠度，避免稀薄液体引发呛咳

2. 营养保留技术

- **最佳烹饪温度控制**：
 - 蒸菜：上汽后保持95-100℃（鱼类8-10分钟，肉类15-20分钟）
 - 炒菜：油温控制在150-160℃（油面平静，无青烟）
 - 炖煮：文火慢炖（80-90℃），肉类炖煮时间≥60分钟至软烂
- **营养素保留技巧**：

营养素	最佳烹饪方式	避免方式	保留率提升方法
维生素C	快炒（<3分钟）	长时间炖煮	加少量醋（pH < 5.5）
Omega-3	清蒸、水煮	油炸	烹饪后立即食用
膳食纤维	整粒烹饪	精制加工	提前浸泡（杂粮提前泡2小时）
多酚类	生食或短时间加热	高温油炸	搭配油脂促进吸收

3. 特殊饮食制作

- **吞咽困难饮食分级制作**（依据国际 dysphagia diet 标准）：
 - **Level 3（软食）**：食材煮至筷子可轻松穿透，如清蒸鱼、土豆泥
 - **Level 2（泥状）**：所有食材打成泥状，用模具塑形增加食欲

- **Level 1（流质）：**稠度类似蜂蜜（通过汤匙倾倒时呈线性流动）

三、简易食谱索引

1. 按认知阶段分类

（1）MCI期快速料理（20分钟内完成）

· **早餐：**

- 核桃燕麦粥（燕麦50g+核桃15g+牛奶200ml，微波炉5分钟）
- 蔬菜鸡蛋饼（鸡蛋1个+菠菜20g+面粉30g，平底锅煎3分钟）

· **午餐：**

- 三文鱼蔬菜沙拉（三文鱼50g+生菜100g+橄榄油5ml）
- 香菇滑鸡饭（鸡胸肉50g+香菇30g+米饭100g，电饭煲煮饭同时完成）

· **晚餐：**

- 清蒸鲈鱼（鲈鱼100g+姜丝5g，蒸8分钟）
- 冬瓜丸子汤（鸡肉丸50g+冬瓜100g，煮10分钟）

（2）AD期软烂食谱（易消化吸收）

· **主食类：**

- 南瓜小米糊（南瓜50g+小米30g，破壁机打成糊状）
- 蔬菜鱼肉粥（三文鱼50g+胡萝卜30g+大米50g，熬煮40分钟）

· **主菜类：**

- 豆腐蒸肉饼（猪肉50g+豆腐50g，蒸15分钟）
- 蔬菜泥（西兰花50g+土豆50g+牛奶20ml，压成泥）

· **汤品类：**

- 山药排骨汤（排骨50g+山药50g，炖90分钟去骨）
- 银耳莲子羹（银耳10g+莲子10g，炖60分钟至出胶）

2. 按症状需求分类

- **改善睡眠食谱：**百合莲子粥、酸枣仁鸡汤、香蕉燕麦糊
- **增强记忆食谱：**核桃黑芝麻糊、深海鱼套餐、胆碱鸡蛋羹
- **改善情绪食谱：**南瓜小米粥、巧克力蓝莓杯（黑巧克力 $\geq 70\%$ ）

- 吞咽困难食谱：蔬菜鱼茸粥、豆腐脑、果泥酸奶

四、营养监测表

1. 每周关键营养素摄入记录表

日期	Omega-3 (目标1g/ 日)	叶酸 (目标 400 μg/日)	维生素D (目 标800IU/ 日)	膳食纤维 (目标25g/ 日)	备注
周一	三文鱼100g (1.8g)	菠菜150g (210 μg)	晒太阳15分 钟 (400IU)	燕麦50g (8g)	达标
周二	核桃20g (2.1g)	芦笋50g (100 μg)	牛奶200ml (100IU)	红豆30g (7g)	达标
...	...	...	...	...	...
周日	秋刀鱼80g (1.9g)	西兰花100g (120 μg)	补充剂400IU	玉米50g (4g)	达标

2. 认知功能关联指标监测

- 同型半胱氨酸：每3个月检测一次，目标值 < 10 μmol/L (超标时增加B族维生素摄入)
- 血清维生素D：冬季每2个月检测，目标值50-75nmol/L (不足时补充剂+日照)
- Omega-3指数：红细胞膜Omega-3占比，目标值 > 8% (通过血液检测)

3. 饮食日记模板

日期：2025年X月X日
认知状态评分：MMSE 26分 (稳定)
早餐 (7:30)：荠菜小米粥1碗 (小米50g+荠菜30g)、煮鸡蛋1个
上午加餐 (10:00)：蓝莓10颗+核桃2颗
午餐 (12:00)：清蒸鲈鱼100g、蒜蓉菠菜150g、杂粮饭50g
下午加餐 (15:00)：酸奶100ml+南瓜泥30g
晚餐 (18:00)：萝卜丝豆腐汤1碗、鸡肉丸子5个
饮水总量：1500ml
特殊情况：今日有2次轻微呛咳 (已调整晚餐为泥状)

五、常见问题解决指南

1. 食欲减退应对策略

- 感官刺激法：增加食物颜色对比度（如红胡萝卜+白豆腐）、使用香草提味（迷迭香、百里香）
- 小餐次模式：每日6餐（3主餐+3加餐），每餐量减少1/3，增加进食频率
- 环境调整：安静环境用餐，避免电视干扰，使用熟悉的餐具

2. 营养补充剂使用规范

- 必需补充剂清单：
 - 维生素D：800IU/日（冬季可增至1000IU）
 - B族复合维生素：含叶酸400 μg、B12 1000 μg
 - Omega-3：EPA+DHA 1g/日（若饮食摄入不足）
- 补充时机：
 - 脂溶性维生素（A/D/E/K）随餐服用
 - 铁剂与钙剂间隔2小时服用（避免相互影响吸收）

3. 节日饮食调整方案

- 春节：减少高盐腊味，用清蒸鱼替代红烧鱼，饺子馅选择鱼肉蔬菜馅
- 中秋：自制低糖月饼（用木糖醇替代蔗糖，莲蓉馅改为南瓜馅）
- 端午：粽子选用杂粮外皮，内馅用瘦肉+板栗替代肥肉蛋黄

六、厨房安全与食材储存

1. 认知障碍友好厨房设置

- 食材标签系统：使用彩色图片标签（如红色=肉类，绿色=蔬菜），标注保质期
- 安全烹饪工具：自动断电电炖锅、防烫手柄锅具、防滑切菜板
- 用量控制：提前分装好每日食材量（如蛋白质50g/份，用保鲜盒定量）

2. 食材保鲜与储存

- 冰箱分区示意图：
 - 上层：即食食品（酸奶、熟食）
 - 中层：蔬果（用透气袋包装，避免霉变）
 - 下层：生肉（独立包装，避免交叉污染）
 - 门架：调味品（标注开封日期）

- 冷冻食材保存期限：
 - 鱼类：≤2个月（真空包装可延长至3个月）
 - 肉类：≤3个月
 - 熟食：≤1个月（建议分装成单次食用量）

七、认知障碍饮食禁忌与注意事项

1. 绝对禁忌食物

- 高铝食品：油条、粉丝（铝含量 > 10mg/kg，增加认知衰退风险）
- 反式脂肪酸：植脂末、油炸食品（每日摄入量需 < 2g）
- 高糖饮料：含糖量 > 10%的饮料（如可乐、甜果汁）

2. 谨慎食用食物

- 加工肉类：香肠、腊肉（钠含量高，每周食用不超过1次）
- 腌制食品：咸菜、腐乳（亚硝酸盐含量高，增加脑血流阻力）
- 含咖啡因食物：浓茶、咖啡（每日咖啡因 < 200mg，约1杯咖啡）

3. 药物-饮食相互作用表

常用药物	需避免的食物	推荐搭配食物
多奈哌齐	抗胆碱能食物（茄子、西红柿）	富含胆碱食物（鸡蛋、大豆）
美金刚	高钙食物（牛奶、钙片）	镁含量高的食物（深绿蔬菜）
降压药	高盐食物	富含钾食物（香蕉、菠菜）
降糖药	精制糖	低GI食物（燕麦、杂粮）