



## Benefits of the MIND Diet

---

Increases antioxidants

Reduces:

Inflammation;  
Plaque buildup in the  
Brain;  
Saturated and trans fat  
intake.

May delay or reduce  
Alzheimer related disease  
factors such as blood  
pressure, obesity, diabetes,  
and heart disease.

---

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

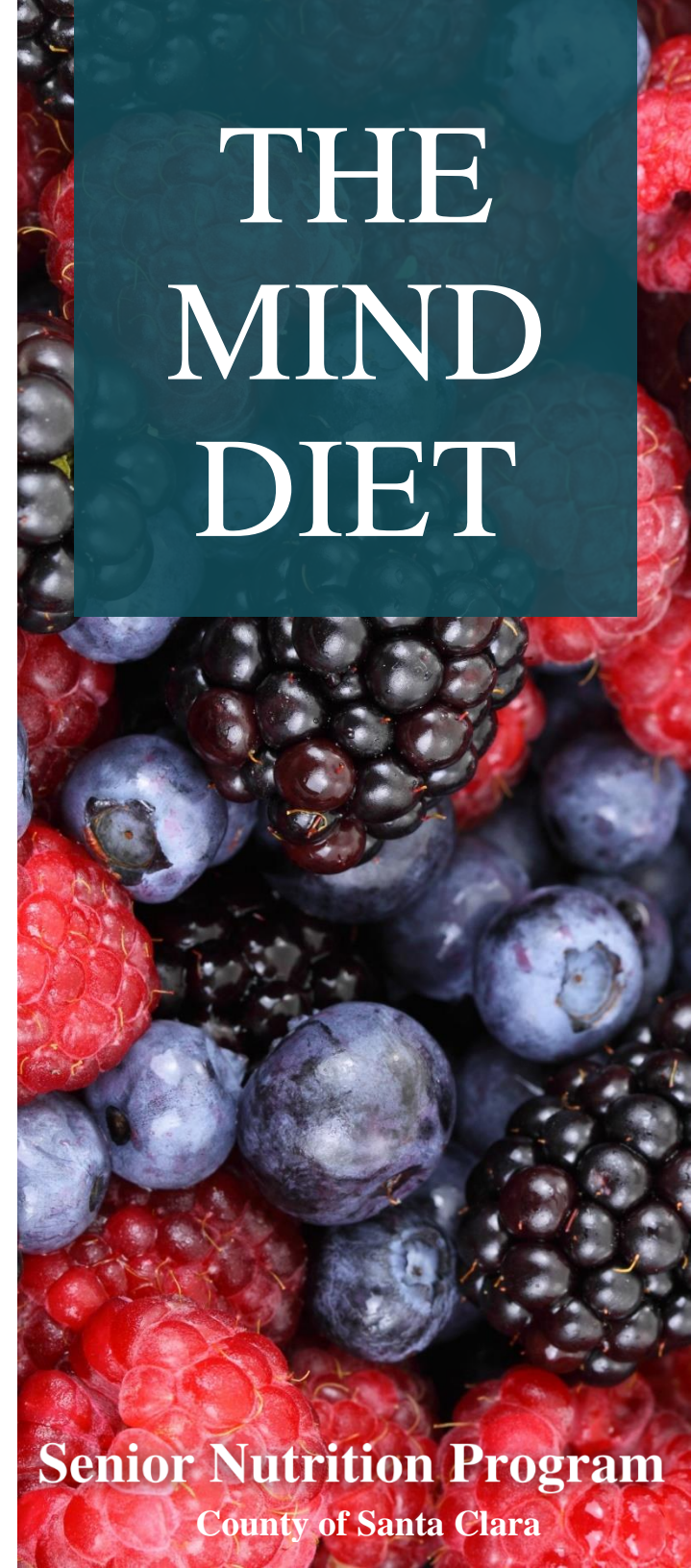
[https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_9](https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9)

<https://www.rush.edu/news/new-mind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>

## What is the MIND diet?

The MIND diet (*Mediterranean and DASH\* diet Intervention for Neurodegenerative Delay*) combines aspects of the Mediterranean and the DASH diet to create an eating plan focused on brain health. Recent studies suggest, following the MIND diet may help lower the risk of Alzheimer's, improve brain function, prevent dementia, and age-related cognitive decline.

\*DASH - Dietary Approaches to Stop Hypertension diet



# THE MIND DIET

**Senior Nutrition Program**  
County of Santa Clara



## Eat These Foods

---

Green leafy vegetables

Other vegetables

Nuts

Berries

Beans

Whole grains

Fish

Poultry

Olive oil



## Minimize, Exclude, or Replace These Foods

---

### AIM FOR LESS THAN:

- 3 servings/week of red meat
- 1 tablespoon/day of butter or margarine
- 1 serving/week of cheese
- 4 servings/week of pastries or processed sweets
- 1 serving/week fried or fast foods

## Recommended Servings and How Often

---

### DAILY

1 serving green leafy vegetables

1 serving other vegetables

3 servings whole grains

### FOR THE WEEK

5 servings nuts

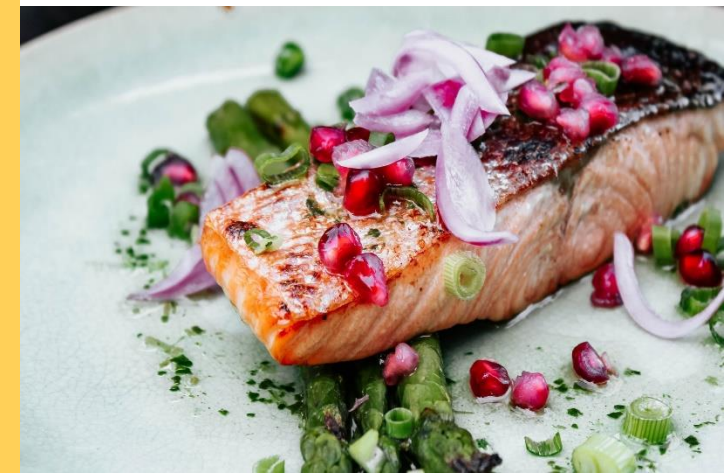
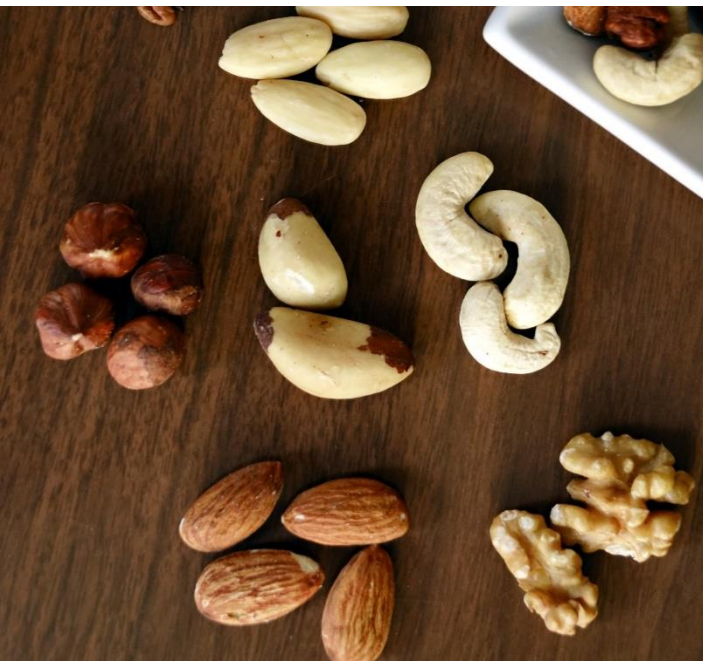
3 servings beans

2 servings poultry

2 servings berries

### ONCE A WEEK

1 serving fish







## Los beneficios de la Dieta MIND

---

Aumenta los antioxidantes

Reduce:

Inflamación;  
Acumulación de placa  
en el cerebro;  
Ingesta de grasas saturadas  
y trans.

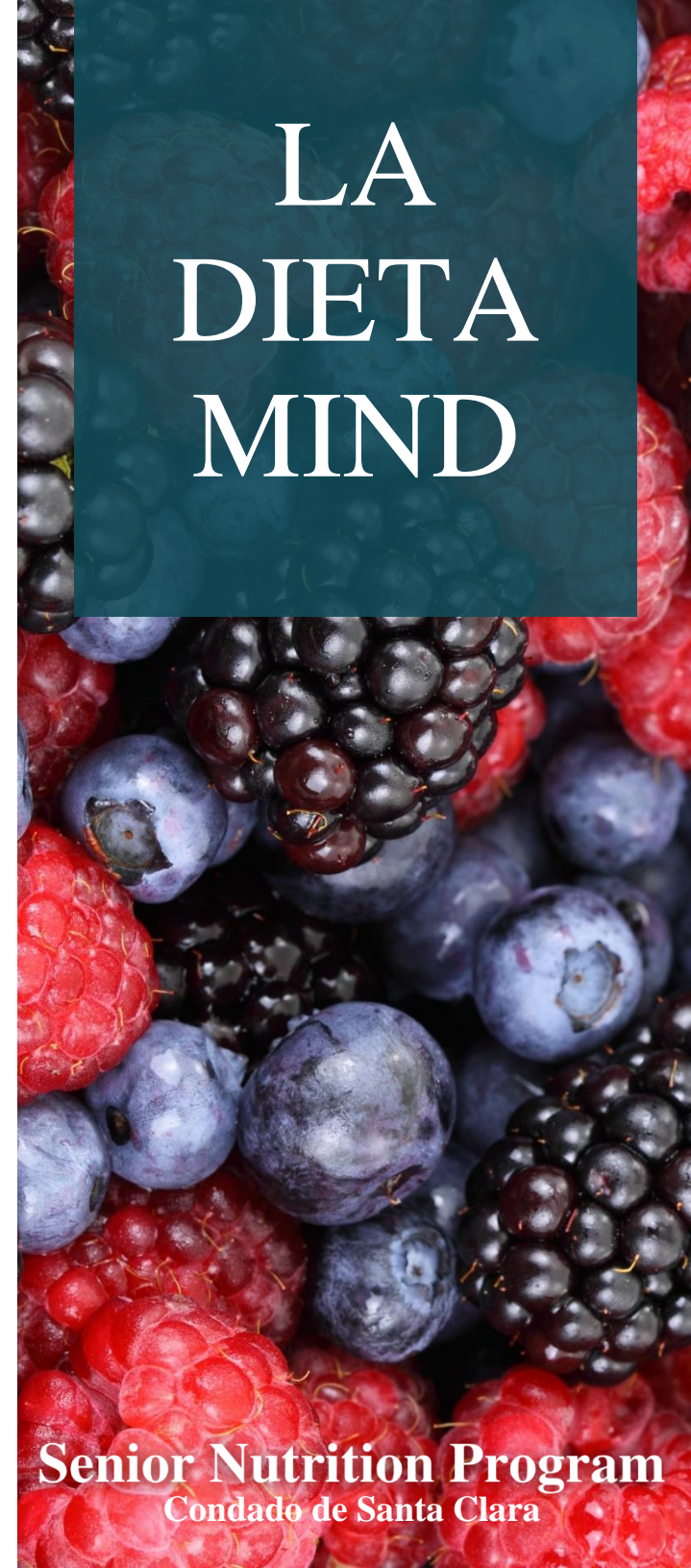
Puede retrasar o reducir los factores relacionados con la enfermedad de Alzheimer, como la presión arterial, la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas.

---

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

[https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_9](https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9)

<https://www.rush.edu/news/new-mind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>



# LA DIETA MIND

## ¿Qué es la dieta MIND?

La dieta MIND (Intervención de la dieta mediterránea y DASH\* *para el retraso neurodegenerativo*) combina aspectos de la dieta mediterránea y DASH para crear un plan de alimentación centrado en la salud del cerebro. Estudios recientes sugieren que seguir la dieta MIND puede ayudar a reducir el riesgo de Alzheimer, mejorar la función cerebral, prevenir la demencia y el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

\*DASH – Enfoques dietéticos para detener la hipertensión

**Senior Nutrition Program**  
Condado de Santa Clara



## Coma estos alimentos

---

Vegetales de hoja verde

Otras verduras

Nueces

Bayas

Frijoles

Cereales integrales

Pez

Aves de

corral

Aceite de

oliva



### Minimizar, Excluir o Reemplazar estos alimentos

#### OBJETIVO MENOS DE:

- 3 porciones a la semana de carnes rojas
- 1 cucharada al día de mantequilla o margarina
- 1 porción a la semana de queso
- 4 porciones a la semana de repostería o dulces procesados
- 1 porción a la semana de comida rápida o frita

## Porciones recomendadas y con qué frecuencia

---

### DIARIA

1 porción de vegetales de hojas verdes

1 porción de otras verduras

3 porciones de cereales integrales

### PARA LA SEMANA

5 porciones de nueces

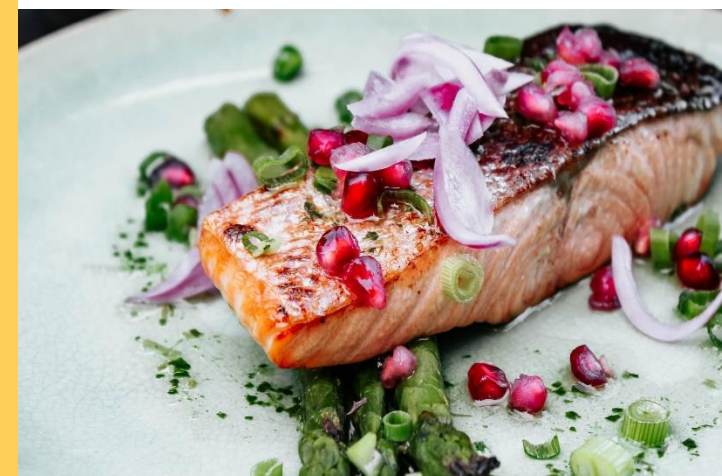
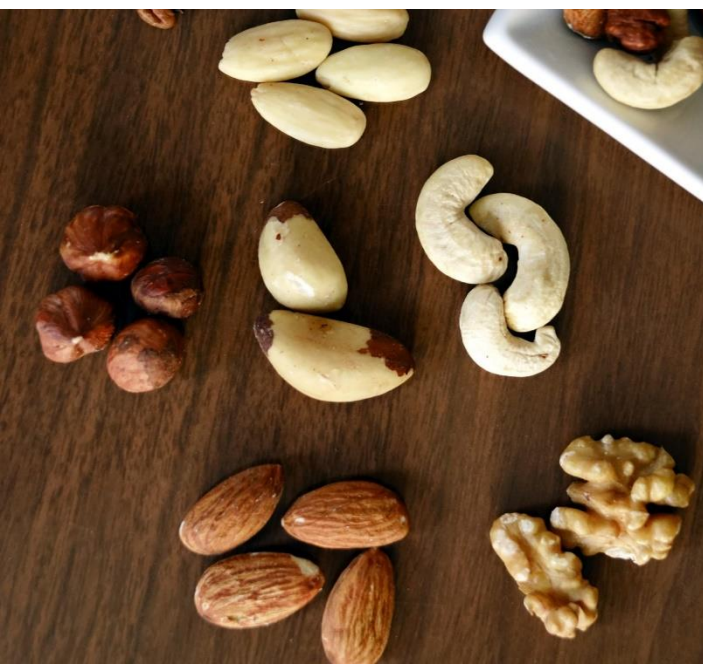
3 porciones de frijoles

2 porciones de aves de corral

2 porciones de frutos rojos

### UNA VEZ POR SEMANA

1 porción de pescado







## 什麼是 MIND 飲食 MIND 飲食 (Mediterranean and DASH\* diet Intervention for

Neurodegenerative Delay - 地中海式及  
DASH\* 飲食介入延遲神經退化) 乃結合  
地中海飲食和 DASH 飲食的各個方面，  
制定一個專注於大腦健康的飲食計劃。  
最近的研究顯示，遵循 MIND 飲食可能  
有助於降低患阿爾茨海默症的風險、改  
善大腦功能、預防癡呆症和與年齡相關  
的認知能力下降。

\*DASH - Dietary Approaches to Stop  
Hypertension diet 遏止高血壓飲食方法

## MIND 飲食

長者營養計劃  
聖塔卡拉卡縣

增加抗氧化物  
減少：  
炎症；  
腦部病變組織堆積；  
飽和脂肪和反式脂肪攝取。

可延緩或減少阿爾茨海  
默症相關疾病因素，如  
血壓、肥胖、糖尿病和  
心臟病

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

[https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_9](https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9)

<https://www.rush.edu/news/new-mind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>

# MIND 飲食的益處



Senior Nutrition Program

County of Santa Clara



## 進食這些食物

綠葉蔬菜

其他蔬菜

堅果

漿果

豆類

全穀類

魚類

家禽

橄欖油



盡量減少、排除或替代這些食物

以少於以下份量為目標：

每週 3 份紅肉

每日 1 湯匙牛油或人造黃油

每週 1 份芝士

每週 4 份糕點或加工糖果

每週 1 份油炸或快餐食品

## 推薦份量和頻率

每日

1 份綠葉蔬菜

1 份其他蔬菜

3 份全穀類

每週

5 份堅果

3 份豆類

2 份家禽

2 份漿果

每週一次

1 份魚類







## Lợi ích của kiêng ăn theo phương pháp MIND

### Tăng cường đề kháng

#### Giảm:

Viêm nhiễm;  
Các chất bám trong não;  
Chất béo bão hòa và chất mỡ  
trong máu

Có thể làm chậm hay giảm các yếu tố liên quan đến bệnh mất trí nhớ Alzheimer như là cao máu, béo phì, tiểu đường, và tim mạch.

# ĂN KIÊNG THEO PHƯƠNG PHÁP MIND

## Ăn kiêng theo phương pháp MIND là gì?

Phương pháp MIND (Chữ tắt của *Mediterranean and DASH\* diet Intervention for Neurodegenerative Delay*) kết hợp các yếu tố ăn kiêng của vùng Địa Trung Hải và cách ăn kiêng DASH để lập thành một chương trình ăn kiêng chú trọng đến sức khỏe của bộ não. Các nghiên cứu gần đây gợi ý rằng, ăn kiêng theo cách MIND có thể giúp giảm nguy cơ bệnh mất trí nhớ Alzheimer, cải thiện chức năng của não, ngăn ngừa bệnh si khờ, và sự sa sút nhận thức nơi người già.

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

[https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_9](https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9)

<https://www.rush.edu/news/new-mind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>



**Senior Nutrition Program**  
County of Santa Clara

\*DASH – Phương pháp ăn kiêng để ngừa Cao Huyết Áp



## Ăn các thức ăn sau đây:

---

Rau có lá xanh

Các loại rau khác

Các loại hạt

Quả berries

Các loại đậu

Ngũ cốc nguyên hạt

Cá

Thịt Gia Cầm

Dầu Ô Liu



**Giảm thiểu, Loại bỏ,  
hay thay thế các loại  
thực phẩm đây:**

## ĐẶT MỤC TIÊU ĂN ÍT HƠN:

---

- 3 phần thịt đỏ mỗi tuần
- 1 muỗng canh bơ hay mỡ trừu mỗi ngày
- 1 phần phô mai mỗi tuần
- 4 phần bánh ngọt hay các thức ăn ngọt đã qua quá trình chế biến
- 1 phần thức ăn chiên hay thức ăn nhanh mỗi tuần

## Gợi ý ăn bao nhiêu phần và ăn cách nhau bao lâu

---

### MỖI NGÀY

1 Phần rau lá xanh

1 Phần các loại rau khác

3 phần ngũ cốc nguyên  
hạt

### TRONG TUẦN

5 phần các loại hạt

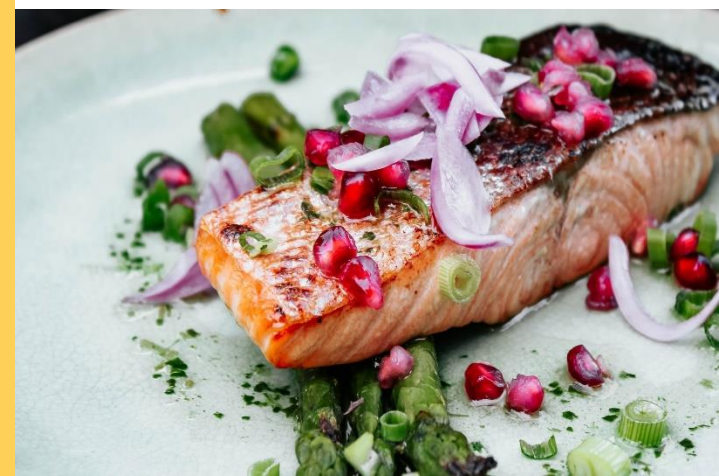
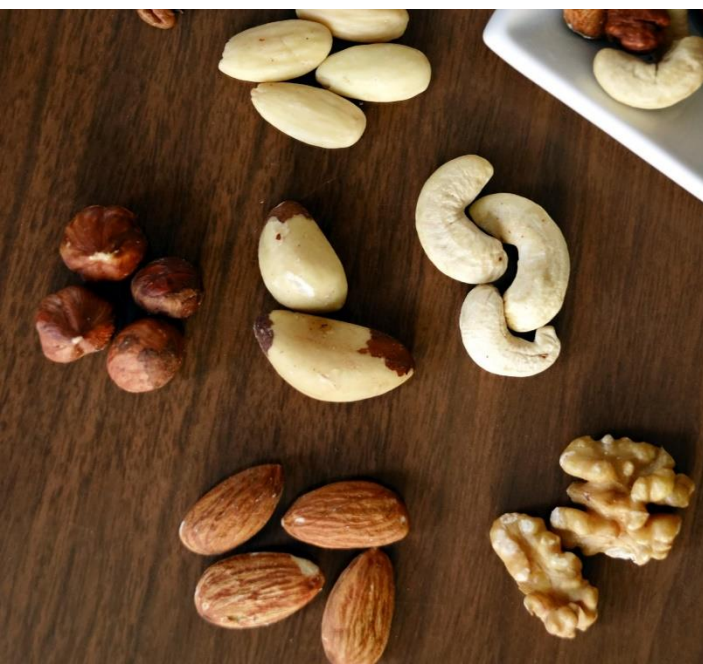
3 phần các loại đậu

2 phần thịt gia cầm

2 phần quả berries

### 1 LẦN TRONG TUẦN

1 phần cá







# MIND다이어트의 이점 Diet

항산화제 증가

줄여줍니다:

염증,

뇌의불순물

포화 지방, 트랜스 지방

섭취

혈압,비만,당뇨, 심장병으로 인한 알츠하이머와 관련된 병을 줄여주거나 늦추어줍니다.



<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

[https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_9](https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9)

<https://www.rush.edu/news/new-mind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>

## MIND 식이요법이란?

MIND 식이요법 (신경 퇴행성 지연을 위한 지중해식 및 DASH\* 식단 중재)은 건강한 뇌에 초점을 맞춘 지중해식과

DASH 식단의 측면을 합친

식이요법입니다. 최근 연구를 통해

마인드 식이요법은 뇌기능 향상,

알츠하이머 위험 감소,치매예방, 노화

지연에 도움이 됨을 확인하였습니다.

\*DASH -고혈압 식단을 중단하기 위한 식이요법

# MIND

# 식이요법

## Senior Nutrition Program



## 이런 음식을 드세요

초록 잎 야채  
야채  
견과류  
베리  
통곡물  
생선  
닭고기  
올리브 오일



## 줄이거나, 피하거나, 대처해야되는 음식

이 이하로 줄여보세요:

- 주 3회/붉은 고기
- 하루 1 스푼/버터나 마아가린
- 주 1 서빙/치즈
- 주 4 서빙/빵이나 가공 간식
- 주 1 서빙/튀긴 음식이나 패스트 푸드

## 권장 섭취량 및 빈도

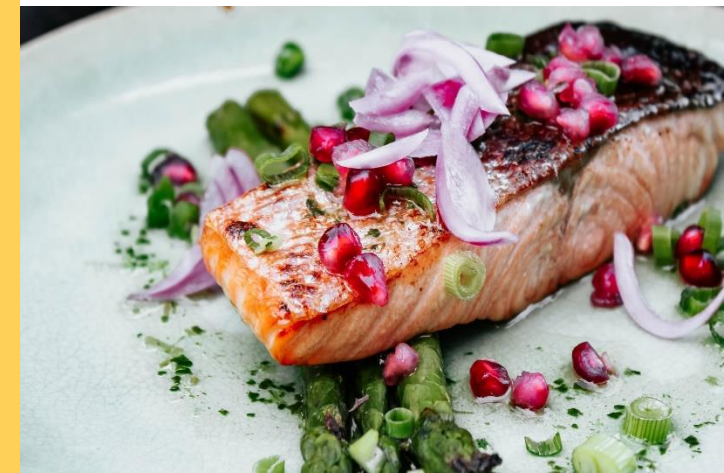
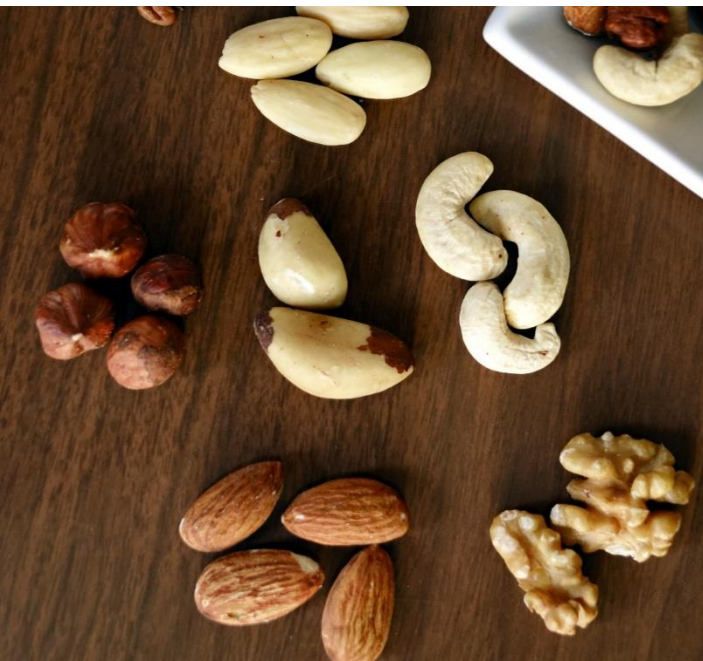
매일

초록잎 야채 1컵  
다른 야채 1 컵  
통곡물 3컵

매주

넛트 5 서빙  
콩 3 서빙  
닭고기 2 인분  
베리 2 서빙

일주일에 한번  
생선 1 서빙





## Benefícios de dieta para o CÉREBRO

---

Aumente os antioxidantes

Reduza:

Inflamação;  
Acúmulo de placa no cérebro;  
Ingestão de gordura saturada e trans

Pode atrasar ou reduzir fatores de doenças relacionadas ao Alzheimer, como pressão arterial, obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

---

<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>

[https://www.healthline.com/nutrition/rmind-diet#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_9](https://www.healthline.com/nutrition/rmind-diet#TOC_TITLE_HDR_9)

<https://www.rush.edu/news/new-rmind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>



### O que é a dieta da MENTE?

O método é decorrente da associação entre a *dieta* anti-hipertensiva, ou *\*DASH*, e a mediterrânea .

Recentes estudos mostram sugerem que seguindo as dietas da mente pode ajudar a baixar o risco de cognitivos e neurodegenerativos, como Alzheimer, ajuda da função cerebral, prevenir demência, and outros riscos cognitivos.

*\*DASH*—abordagem dietética para interromper a hipertensão



Senior Nutrition Program  
County of Santa Clara



## Coma Estas Comidas

---

Vegetais de folhas verdes

Vegetais

Nozes

Bagas

Feijões

Cereais Integrais

(aveia)

Peixe

Aves

Azeite



## Minimizar, Excluir ou Substituir Estes Alimentos

---

### COMO MENOS DE:

- 3 porções/por semana de carne vermelha
- 1 colher por dia de manteiga ou margarina
- 1 porção por semana de queijo
- 4 porções/por semana de doces
- 1 porção por semana de fritos ou comidas de restaurantes rápidos (fast foods)

## Porções recomendadas e com que frequência

---

### DIÁRIA

1 porção de vegetais de folhas verdes

1 porção de outros vegetais

3 porções de cereais integrais (veia)

### PARA A SEMANA

5 porções de nozes

3 porções de feijão

2 porções de galinha

2 porções de bagas vermelhas (berries)

### UMA VEZ POR SEMANA

1 porção de peixe

