

著作：預防失智症養生書



吃什麼 預防失智的食物

食物名稱	優格	(100公克生重)
熱量	72	kcal
水分	82.4	g
粗蛋白	2.8	g
粗脂肪	1.3	g
醣類	13	g
膳食纖維	-	g
膽固醇	5	mg
維生素A	4	μgRE
維生素E	0.01	mgα-TE
維生素B1	0.03	mg
維生素B2	0.29	mg
菸鹼酸	1.1	mg
維生素B6	0.01	mg
維生素B12	0.06	μg
維生素C	0	mg
鈉	26	mg
鉀	110	mg
鈣	63	mg
鎂	7	mg
磷	52	mg
鐵	0.1	mg
鋅	0.2	mg

小叮嚀
優格因經過發酵，分解乳糖，因此飲用優格不易產生因乳糖不耐症所引發的腹瀉症狀。一般市售的優格大多有加糖，糖尿病患者應選擇無糖或減糖的優格，以免血糖太高。

鮮蔬優格沙拉 (2人份)

材料

- 白花椰菜 20克
- 綠花椰菜 20克
- 甜豌豆 20克
- 紅甜椒 20克
- 黑橄欖 20克
- 小番茄 6顆
- 紫色山藥 20克
- 櫻桃蘿蔔 10克

調味料

- 原味優格 70克
- 芥末醬 20克
- 胡椒鹽 少許
- 蜂蜜 30克
- 檸檬汁 少許
- 檸檬皮 少許

作法

- 1 綠花椰菜、白花椰菜去梗，去除外皮，泡冷水約30分鐘；甜豌豆洗淨、去蒂；甜椒洗淨、切三角形；紫色山藥去皮、切三角形。以上蔬菜依序汆燙備用。
- 2 櫻桃蘿蔔洗淨、切片；小番茄洗淨，備用。
- 3 取一容器放入芥末醬、蜂蜜拌勻，再加入原味優格、檸檬汁，用胡椒鹽調味。
- 4 將各種鮮蔬盛盤，淋上(作法3)的醬汁，灑上黑橄欖、小番茄，並以檸檬皮增加香氣。
- 5 上菜時可附上醬汁，酌量使用。