

图书在版编目—建议数据

东方改良版 MIND：认知障碍家庭防线 / 刘 灿 等主编 . —澳门：

澳门科学出版社，2026.8

ISBN 978-99996-49-86-5

I. ①东… II. ①刘… III. ①饮食疗法、临床营养学

IV. ① R459.3

依据《中国图书馆分类法》提供分类参考数据。

东方改良版 MIND：认知障碍家庭防线

刘 灿 许 策 程 旭 主编

ISBN 978-99996-49-86-5

责任编辑：彭 俊

责任校对：陈斯若

装帧设计：何幸祉

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：11.75

字 数：215 千字 印 数：1~3000

版 次：2026 年 8 月第 1 版

印 次：2026 年 8 月第 1 次印刷

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有，违者必究

主编介绍

刘灿, 公共卫生与预防医学专业在读博士, 研究方向为膳食模式与认知老化的人群干预。曾参与国家自然科学基金项目、省级项目等课题, 系统接受过营养流行病学、临床营养学及循证医学研究方法训练。攻读博士学位期间, 以第一作者在国内外核心期刊发表相关论文多篇。多次赴国际和国内学术会议做口头报告, 荣获相应证书。

许策, 山西医科大学人文医学专业在读博士, 国家三级公共营养师。研究方向聚焦于食品营养认知、食品安全风险治理与公共膳食健康干预。曾参与教育部人文社科基金项目、大宗食品安全风险认知研究等多项课题。系统接受过国内外流行病学、卫生统计学、营养与食品卫生学及健康行为干预研究方法的训练。围绕食品安全监管、食品消费认知与中低收入国家公共营养服务等方向, 以第一作者在国内外期刊发表学术论文多篇, 并获得WHO全球食品安全信息管理课程认证。

程旭, 德国德累斯顿工业大学机械工程硕士, 本科和研究生阶段接受过数据处理、建模与模拟等方面的系统训练。现在国家食品安全风险评估中心参与食品安全风险交流工作, 工作领域为食品安全与营养健康科普宣传工作, 致力于将专业、严谨的科学知识转化为通俗易懂的公众健康内容。

编委会

主 编：刘 灿 许 策 程 旭

副主编：刘 娜 郑哲龙 杜丽洁
田步伟 胡婧超 程景民

编 委：杨 乐 熊 妍 王 竞 孙玉芳 姚典瑞 谷晨萌
何 莹 周建函 原温佩 冯 昊 庞宇珠 李 航
刘 畅 梁国典 王 瑾 曹馨婧 丁新科 赵俊霞
梁偌昕 顾 鹏 贺欣盈 杨宇昕 王道煊 张异香
李 娜 李智慧 倪晓娜 李莹盈 王凤英 张慧超

序言

如果你正在翻阅这本书，或许你的生活中已经有了一位记性越来越差的老人。可能是忘记关火的母亲，可能是反复问同一个问题的父亲，也可能是刚刚被诊断出轻度认知障碍、让你不知所措的伴侣。又或许，你只是在自己偶尔找不到钥匙或是手机的瞬间，隐隐生出一丝担忧：几十年后，我会不会也成为阿尔茨海默病的俘虏？

这样的担忧并非多余。在中国，认知障碍的患病人数已超过1500万，而知晓率和就诊率却长期低位徘徊。更令人不安的是，在痴呆不可逆转的阴影下，从主观认知下降到轻度认知障碍再到阿尔茨海默病，存在着一个长达十年甚至二十年的“可干预窗口期”。但大多数人在这个窗口期里什么都没做，直到窗门合拢。

在所有可及的非药物干预手段中，饮食是距离普通人最近的防线。它不是实验室里的候选药物，不是价格高昂的康复设备，它就安安静静地躺在每家每户的灶台和冰箱里，一日三次地出现在我们的盘子里，筷子下。我们每天都在吃饭，但我们很少意识到，每一餐都是在为自己未来数十年的大脑健康存下一笔沉默的储蓄，或是悄然增加一笔透支。

将饮食干预的科学证据转化为中国家庭的日常实践，并非简单地翻译一份西方膳食指南。当MIND饮食诞生于美国芝加哥的队列研究时，它的核心推荐是羽衣甘蓝、蓝莓、三文鱼、特级初榨橄榄油和一杯红酒，这是一份深植于地中海饮食传统和美国东北部城市居民膳食结构的清单。当它试图进入中国家庭的厨房时，几乎每一个品类都面临着重新翻译。这正是我们写这本书的初衷。我们需要一套根植于中国饮食文化、适配中国老年人群、兼顾城乡差异与代际习惯的健脑膳食方案。这就是cMIND——中国改良版MIND饮食。它不是对西方方案的简单照搬，而是在保留神经保护核心逻辑的前提下，用双低菜籽油和山茶油接过橄榄油的接力棒，用绿茶承

接红酒的多酚使命，用豆腐和豆浆释放豆类在中国膳食中的独特保护潜力，用遍布城乡的菠菜、小油菜和红薯叶，让绿叶蔬菜的叶酸与叶黄素不再只是沙拉碗里的西式注脚。但cMIND的构建只是第一步。一份膳食方案从科学证据走向千家万户的餐桌，中间横亘着远比我们想象更为崎岖的路径。我们不仅要告诉你“应该吃什么”“为什么要吃这些”，更要回答“买不到怎么办”“吃不起怎么办”以及“吃不下怎么办”。

这并非一本坐在书斋里写就的著作。在那些关于营养素代谢和分子通路的严谨论述背后，是我们对无数中国家庭真实生活场景的凝视。早市上挑菜的老人，外卖软件前犹豫的上班族，医院记忆门诊外焦急等待的子女，厨房里为吞咽障碍亲人打糊制泥的照护者。cMIND的科学架构是理性的、循证的、系统的，但它的落脚点是温热的，是千家万户灶台上日复一日的、不被看见的坚持。

在阿尔茨海默病仍无逆转疗法的今天，这份坚持或许不够轰轰烈烈。它不会明天就让谁的记性变好，不会在一个月内让认知量表上的分数显著提升，不会出现在任何医学突破的头条新闻里。但每一次以糙米替换部分精白米，每一筷多夹的深色绿叶蔬菜，每一勺替代高饱和脂肪油脂的双低菜籽油，都是在为未来数十年的大脑健康存下一笔沉默而坚实的保障。我们邀请你，翻开这本书，也翻开你家的冰箱和菜篮。让中国餐桌成为抵御认知衰退的第一道防线。这不是一个比喻，而是一个可以付诸三餐的行动。

2026年夏

目录

第一篇 认知障碍的时代挑战与饮食防御基石

第 1 章 认知障碍：从临床诊断到社区防控

- 1.1 中国认知障碍流行病学现状1
- 1.2 从主观认知下降（SCD）到阿尔茨海默病（AD）的疾病谱系5
- 1.3 痴呆的不可逆性与“可干预窗口期”的确立8
- 1.4 国际认知障碍非药物干预指南综述..... 10

第 2 章 膳食模式与脑衰老：营养神经科学的兴起

- 2.1 氧化应激、神经炎症与脑萎缩的饮食关联 13
- 2.2 肠 - 脑轴（Microbiota-Gut-Brain Axis）在认知调节中的核心作用 17
- 2.3 单一营养素 vs. 整体膳食模式：为什么“组合拳”优于“单兵作战” 19

第 3 章 MIND 饮食的诞生与全球循证证据

3.1 从地中海饮食到 DASH 饮食，再到 MIND 饮食的演化逻辑..... 23

3.2 Rush 大学记忆与衰老项目（MAP）的关键里程碑数据解读 26

3.3 MIND 饮食在全球不同种族人群中的效度验证（局限性分析） 29

第二篇 中国改良版 MIND 饮食 (cMIND)
的构建与论证

第 4 章 本土化改造的必要性与科学依据

4.1 中国居民膳食习惯与地中海地区的“基因 - 文化”鸿沟 34

4.2 中餐烹饪方式对 MIND 核心营养素（多酚、不饱和脂肪酸）的影响 38

4.3 基于《中国居民膳食指南（2022）》的 cMIND 设计底层逻辑 42

第 5 章 cMIND 膳食评分系统与食材替换方案

5.1 cMIND-10 大脑健康食物群（中国版）的确立 47

5.2 cMIND-5 不健康食物群（中国版）的界定 51

5.3 中国地域差异下的 cMIND 弹性适配 55

5.4 cMIND 依从性量表（cMIND-CS）的开发与自测 58

第三篇 cMIND 干预认知障碍的 深层机制

第 6 章 cMIND 关键功能因子的神经靶向作用

- 6.1 茶叶儿茶素 (EGCG) 与 A β 蛋白纤维化抑制 62
- 6.2 大豆异黄酮对雌激素受体介导的突触可塑性调节 66
- 6.3 菌菇多糖 (β - 葡聚糖) 通过肠道菌群产短链脂肪酸 (SCFA) 的抗炎通路 69
- 6.4 ω -3 脂肪酸 (藻油 DHA/ 亚麻籽 ALA) 与神经元膜流动性维持 72

第 7 章 cMIND 对认知障碍高风险人群的代谢重编程

- 7.1 同型半胱氨酸 (Hcy) 代谢通路 77
- 7.2 胰岛素抵抗与脑能量代谢: cMIND 的低血糖负荷设计 80
- 7.3 血管内皮功能保护 84

第四篇 cMIND 在认知障碍不同阶段的临床应用

第 8 章 一级预防: 针对主观认知下降(SCD)及高危家族的 社区干预

- 8.1 基于 APOE ϵ 4 等位基因携带者的 cMIND 个体化微调 89
- 8.2 社区健康宣教中 cMIND 的“依从性激励”方案设计 94

第 9 章 二级预防：针对轻度认知障碍(MCI)患者的 临床饮食处方

- 9.1 MCI 患者合并多种基础疾病时的 cMIND 变形 99
- 9.2 cMIND 与认知训练、运动疗法的“多模态联合干预”时序安排104

第 10 章 三级预防：中重度痴呆患者的姑息营养支持与照护

- 10.1 吞咽障碍分级下的 cMIND 质地改良110
- 10.2 终末期食欲减退时的 cMIND 能量密度强化策略114

第五篇 把 cMIND 端上中式餐桌

第 11 章 cMIND 的厨房科学

- 11.1 控温控时：中式爆炒、清蒸、白灼、炖煮对敏感营养素的损耗对比.....120
- 11.2 抗糖化烹饪：如何减少美拉德反应产生晚期糖基化终末产物（AGEs）...124

第 12 章 实用 cMIND 带量食谱与执行工具

- 12.1 cMIND 示范食谱128
- 12.2 方便速食族的 cMIND “预制菜”改良清单132
- 12.3 家庭共餐难题136

第 13 章 疗效监测与动态调整

13.1 居家简易认知功能自评（AD8、Mini-Cog）与 cMIND 执行日志的联动139

13.2 定期复查的关键血液指标解读与饮食回馈调整.....143

第六篇 挑战、伦理与未来

第 14 章 cMIND 推广的现实壁垒与应对策略

14.1 城乡食材可及性差异、经济成本分析149

14.2 患者及家属对“饮食替代药物”的认知误区与纠偏156

第 15 章 从循证到精准:cMIND 2.0 的展望

15.1 基于肠道菌群分型的 cMIND 个性化定制163

15.2 数字疗法与可穿戴设备的融合前景.....168

结语176

第一篇

认知障碍的时代挑战与饮食 防御基石

第1章 认知障碍：从临床诊断到社区防控

1.1 中国认知障碍流行病学现状

认知功能是人类完成学习、记忆、语言交流、判断决策以及社会适应的重要基础。随着年龄增长,部分认知能力会出现自然变化,例如信息处理速度下降、学习新知识所需时间增加等,这属于正常衰老过程。然而,当认知变化超出正常衰老范围,并开始影响个体日常生活能力时,则可能进入认知障碍阶段。

需要知道的是,认知障碍并非单一疾病,而是一组由多种因素共同导致的临床综合征。阿尔茨海默病是最常见的病因,同时还包括血管性认知障碍、路易体痴呆、额颞叶变性等类型。不同类型认知障碍的病理基础各异,但均表现为认知功能的渐进性下降,并可能最终发展为痴呆。长期以来,认知障碍主要被视为神经疾病领域的临床问题,防控重点集中于诊断与药物治疗。然而,近年研究揭示,认知衰退的病理进程往往早于临床症状十年甚至二十年即已启动,多种可改变的危险因素在疾病发生发展过程中持续发挥作用。这一发现推动认知障碍的防控理念发生了根本性转变,也就是从“疾病发生后的治疗”逐渐转向“疾病风险的降低和早期干预”。

在全球人口老龄化加速的背景下,认知障碍已成为影响老年健康和社会发展的重要公共卫生问题。如何通过早期识别、危险因素管理以及生活方式优化延缓认知下降,是当前神经科学、公共卫生和营养医学共同关注的核心议题。

1.1.1 人口老龄化背景下的认知障碍流行趋势

人口老龄化是认知障碍患病规模持续扩大的最深层社会驱动力。与许多慢性疾

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

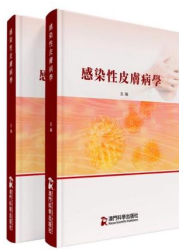


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



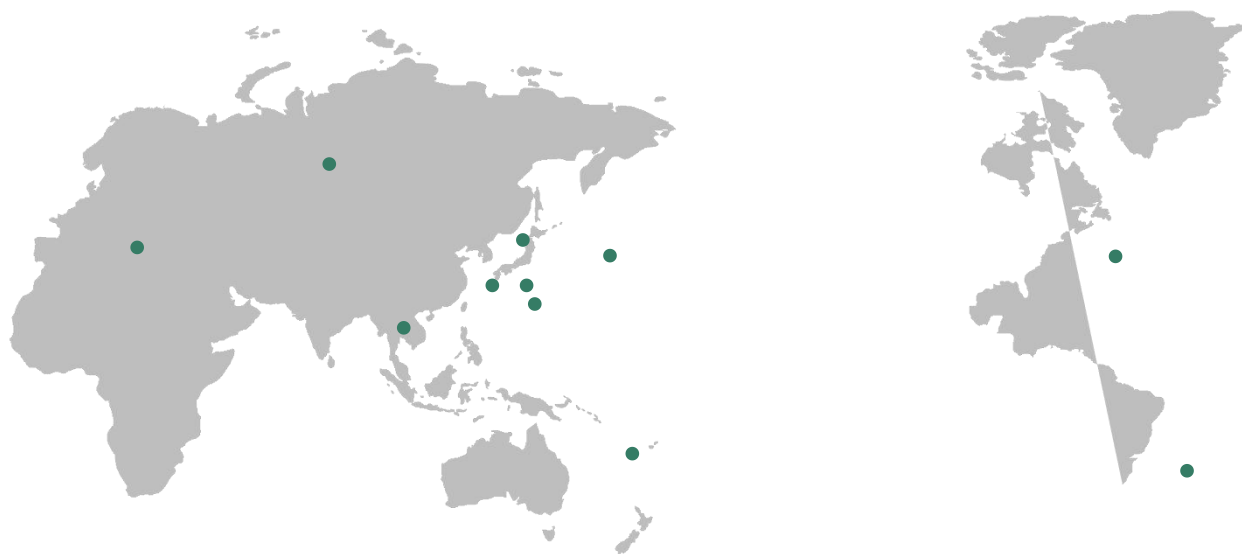
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。