

吃错食物会伤脑！ 饮食做到4点让大脑更年轻

随着年龄的增长,很多人开始抱怨“记忆力不如以前”、“大脑反应迟钝”。那么如何做才能让大脑保持年轻?饮食上需要注意什么?

这7种食物最伤大脑

大脑堪称最重要的人体器官,其功能也与我们日常吃的食物有关。吃错食物会伤脑。

反式脂肪。大量摄入反式脂肪会导致认知能力、脑容量和记忆力下降。研究发现,大量食用含反式脂肪的人造黄油、烘焙食品、薯条和饼干、冷冻和罐装食品的人,罹患老年痴呆症的风险明显更高。

含糖饮料。经常饮用汽水、运动饮料及部分果汁等含糖饮料,容易导致2型糖尿病、高血压、高胆固醇及老年痴呆症等慢性疾病。研究发现,摄入过量高浓度甜味剂果糖会降低学习能力、记忆力、大脑整体功能,还可能导致脑内炎症。

精制碳水化合物。精制碳水化合物会更快地分解成糖,增加记忆障碍、体内炎症以及老痴的风险。研究发现,吃太多精制碳水化合物食物的儿童,在智力测试中得分更低。与食用更多全谷物、水果和蔬菜的老年人相比,吃更多精制碳水化合物的老年人患精神障碍和老痴的风险高出两倍。

加工包装食品。加工包装食品,如速食品、罐头、各种零食,去除了食物的重要营养成分,代之以糖、脂肪和盐。经常食用容易增加脑组织损伤和脑容量减少的风险,还可能破坏血脑屏障(保护大脑免受有害物质伤害的保护膜)。

酒精饮料。研究发现,长期饮酒会导致大脑萎缩,破坏大脑神经递质。酗酒者也更容易缺乏维生素B1,增加器质性遗忘综合征的发病几率。该病会导致脑损伤、记忆丧失、混乱、不稳定和间歇性视力丧失。

汞含量高的鱼。重金属汞最有害神经健康。蓝鳍金枪鱼、旗鱼、鲑鱼、鲨鱼、石斑鱼和罗非鱼等寿命更长且捕食性强,吃下其他鱼类后,汞会残留在体内。

含阿斯巴甜的无糖食品。研究发现,仅仅8天的高阿斯巴甜饮食,就会导致参试者心理测试中得分明显降低,而且更容易动怒和沮丧。另一项研究显示,大量饮用无糖饮料(含人工甜味剂)的人,患痴呆或中风的风险明显增加。



饮食做到四点 大脑更年轻

食不过量。经常吃太多,体内的血液大部分调集到肠道,以供消化所需。而大脑神经活动的一条重要规律是兴奋与抑制相互诱导,若主管胃肠消化的神经中枢——植物神经长时间兴奋,大脑的相应区域也会兴奋,这必然抑制语言、思维、记忆、想象等区域,导致出现肥胖和“大脑不管用”现象。日本专家发现,大约有30%~40%的老年痴呆症病人,青壮年时期都有长期饱食的习惯。荷兰的一项研究提示,吃六分饱有助保护大脑。建议大家食不过量,每餐只吃六七分饱。

足量饮水。大脑的主要成分是水,缺水第一个影响的就是大脑。英国研究人员发现,口渴时,人的反应会变慢,喝一杯水能提高大脑的工作效率。这是因为,人口渴时,大脑处理口渴感信息占用大脑部分资源。补水之后,这部分大脑资源就释放了,提高了整体反应速度。建议大家勤喝水,每次两三口,不要等到渴了再喝。此外,每天还要重点把握三个喝水时段:早起一杯水(约200~300毫升),睡前一小时一杯水,餐前一杯水。

常吃深海鱼、鸡蛋和绿叶菜。三文鱼、沙丁鱼等深海鱼能提供欧米伽3脂肪酸,它是大脑自我修

复所需的营养元素之一,能让信息传递更通畅;蛋黄中丰富的胆碱成分能促进大脑发育,对提高记忆力、反应力很有帮助,其中的卵磷脂是神经递质制造所需的原料;绿叶菜富含抗氧化物质,有助消灭体内自由基,延缓大脑衰老。这些食物在适量摄入时对心脏健康和血液循环有益,而大脑的健康需要顺畅的血液循环提供氧气和养分。建议每天吃鱼等水产品40~75克,鸡蛋40~50克,蔬菜300~500克,其中绿叶菜占一半。

远离高盐高糖食物。过量的盐和糖不仅让我们的血管受伤,还会加速大脑退化。美国研究人员发现,高盐饮食加速老年人认知能力退化,长期大量吃糖导致记忆力下降等问题。所以,日常饮食要严格控制盐和糖的摄入,前者藏身于咸菜、火腿、方便面等食物中,后者在甜食、甜饮料等食物中含量较高。此外,反式脂肪酸、过氧脂质、铝等,都是大脑“杀手”,含有这些成分的食物要尽量少吃;反式脂肪酸藏身于蛋黄派、珍珠奶茶、炸薯条、薯片、糕点、饼干、冰淇淋等加工食品中;过氧脂质藏身于炸鱼等食物中;铝藏身于油条、麻花、虾片等质地蓬松或脆爽的食品中。

素食为主不利于 大脑健康

营养学家指出,素食为主的饮食可能会影响对大脑健康至关重要的营养物质胆碱的摄入。

营养学家呼吁,医疗保健专业人士和消费者应认识到富含胆碱饮食的重要性以及获取胆碱的途径。如果没有达到建议摄入量就需要通过饮食或补充剂获得,尤其是孕妇摄入胆碱对胎儿发育至关重要。

营养学家指出,胆碱这种主要存在于动物性食

品的营养物质,对大脑健康,尤其是胎儿大脑发育至关重要,还会影响肝功能。但人体肝脏自行产生的胆碱不足以满足需要,还需从饮食和补充剂中获得。

胆碱主要来自牛肉、鸡蛋、乳制品、鱼和鸡肉等,从坚果、豆类 and 西兰花等十字花科蔬菜中也能获得少量胆碱。目前一些提倡限制全脂牛奶、鸡蛋和动物蛋白摄入的饮食指南可能会影响对胆碱的摄入。



几个好习惯,也会让大脑变年轻

让步伐带上节奏。一项研究表明,在白天进行短暂快走,可显著降低患上老年痴呆症的风险。因为以有节奏的步伐行走,会改善身体的血液流动,让头脑敏捷。

学习新语言。研究发现,每天花10分钟学习一项新技能,可帮助避免认知衰退。该研究提出,学习一门新语言,可能比任何药物更有效地对抗老年痴呆症的产生。

不要愤世嫉俗。一项研究显示,愤世嫉俗者比其他同龄人更易出现头脑功能衰退。科学家推测,沮丧心态会加

速头脑老化,影响身心健康。

看点喜剧。每天花20分钟大笑,可降低压力荷尔蒙,如皮质醇,避免认知衰退。老人不妨在晚餐后看一集喜剧,开怀大笑。

每天刷牙,使用牙线。牙齿健康的人不仅笑容灿烂,更可能保持敏捷的思维。研究人员发现,不使用牙线的人出现认知障碍的概率更高。

别熬夜,睡足觉。学习与记忆研究发现,每晚睡眠不足6小时,可能导致老年痴呆症。老年朋友最好别熬夜,并保证7小时左右的优质睡眠。



本版稿件据人民网