

为何总感觉“脑子不够用”?

七种饮食习惯大脑老得慢

有过提笔忘字吗?有过话到嘴边就是说不上来吗?有感觉自己记忆力下降了吗?有许多人感觉自己好像反应迟钝了,感觉“自己脑子不够用了”。《美国医学会杂志》曾刊文指出,一般来说,人们的大脑在30岁便开始衰老;40岁后,人体新陈代谢逐渐变缓,大脑细胞功能随之减退,体力、记忆力、反应力下降,定位能力、身体协调性不及从前;60岁后,大脑以每年15%的速度萎缩。如何保护脑动力,延缓大脑衰老,让自己的大脑更有活力,看这里。

四个因素加速大脑衰老

糖尿病

南京大学医学院附属仙林鼓楼医院神经内科主任耿同超表示,糖尿病可使大脑微血管硬化闭塞、血液黏稠度增加,大脑长期处于缺血缺氧状态,比普通人衰老得快。高血压、动脉粥样硬化等也会加速大脑衰老。

吸烟

耿同超表示,吸烟时,香烟中的尼古丁能在吸入10秒内到达大脑,并在20~40分钟内保持活性,尼古丁会损坏血管壁,促进动脉硬化,降低大脑氧供应,损害逻辑思维,加速大脑老化。美国一项研究表明,每吸一包烟减寿2.3小时。

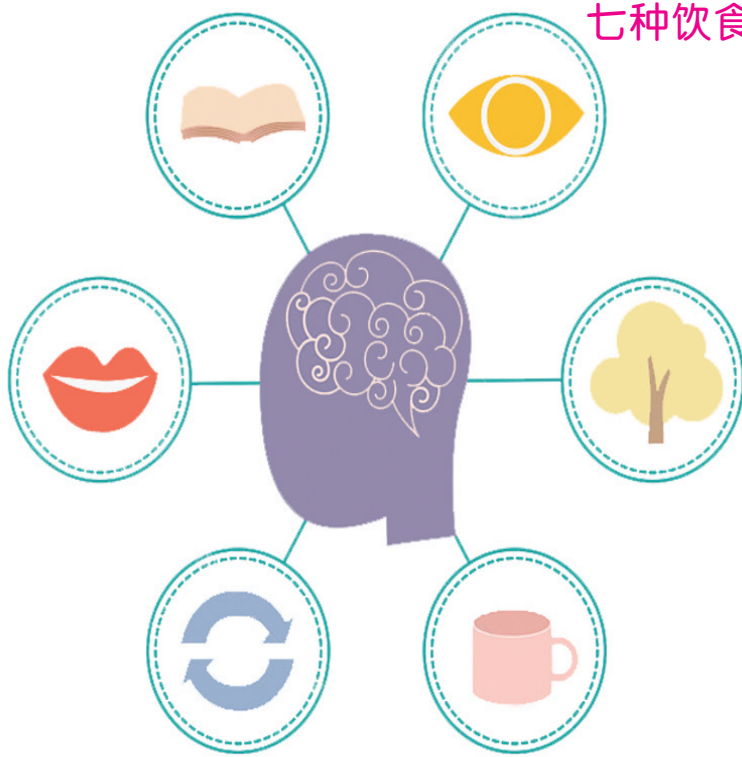
暴饮暴食

暴饮暴食后,人体为了消化过多的食物往往向消化系统调集大量血液和能量,大脑的能量供应变少,处于缺血状态,会损伤大脑细胞。

习惯熬夜

北京协和医院神经内科主任张振馨表示,不规律生活影响身体正常生物钟和代谢,大脑功能被打乱。熬夜会让大脑处在一个兴奋状态,而迟迟得不到休息,使大脑得不到充分的修复,损害大脑神经元细胞。英国和法国一个联合研究发现,休息不规律,经常上夜班会损害大脑认知能力。

七种饮食习惯大脑老得慢



成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物质,熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效:尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式,让水分渗透到肉里。

每周吃一次深海鱼

生活在深海水域的鱼类为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。

常吃坚果和杂粮

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质,能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

每天喝几杯茶

红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

控制热量

控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的老人控制热量要适度,否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:没少吃。

每天至少吃5份果蔬

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现,多吃果蔬可减缓认知能力下降速

度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300~500克蔬菜,200~350克水果。

使用丰富的天然香辛料

各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料,代替部分油、盐、糖。

烹调肉类先腌制

食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等

大脑年轻有方法

精通多语种可训练大脑

注重儿童营养

多国研究发现,母乳喂养能促进孩子的智能发育。《中国居民膳食指南》建议,6月龄内婴儿应坚持纯母乳喂养,婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择;7~24月龄婴幼儿仍要继续母乳喂养,但可以添加辅食,要从富含铁的泥糊状食物开始,逐步添加达到食物多样;儿童青少年应养成良好的饮食习惯,不挑食、规律就餐、每天饮奶、足量饮水,还要经常户外运动。

每周阅读一本书

张振馨指出,生活内容丰富、多用脑的人,大脑衰老速度慢,读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富,延缓衰老进程。常读书的人具有较高认知储备,大脑衰老时能发挥缓冲作用,减缓衰老速度,使大脑更能抵抗痴呆症

等疾病。

每周两次30分钟锻炼

耿同超表示,一周出去两次,每次30分钟太极拳、快走或其他户外活动,不仅利于大脑血液循环,还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。但老人锻炼一定要量力而行,身体微微出汗即可。运动健脑越早越好,任何年龄开始都不晚。《英国运动医学杂志》近期发表的一项研究发现,一周保证45分钟的持续运动就能提高五十多岁人的脑力。

多吃抗氧化食物

耿同超指出,延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老食物,例如适量多喝茶,多吃瓜果、蔬菜、坚果等,能有效延缓大脑衰老。很多老人为了防治疾病不吃肉、蛋黄,这是不对的,肉中含有胆固醇,利于神经细胞髓鞘的形

成;蛋黄中有很多胆碱,利于补充大脑所需营养。

把觉睡足

很多人熬夜后发现第二天的精神和体力有所下降。耿同超表示,所有人都要保证充足睡眠。“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人,一般青少年睡够7~9个小时,孕妇保证8~9个小时,儿童每天睡10~12个小时。睡眠时间可根据自身具体情况进行判定,只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适,便是有效睡眠。

保持乐观心态

张振馨表示,心情愉快会影响体内激素水平,新陈代谢水平变高,大脑供血、供氧充足。我们有时需要培养反向思维,乐观看待事物。比如摔跤骨折,不要想着自己有多倒霉,而是想想只是骨折,并没有失去宝贵的生命。

