

有几种食物最“补脑”

人类大脑神经细胞数目庞大,约有1000亿个,是组成大脑的基本单位。但是,人的脑细胞处于一个不断减少的过程中。而且一般认为,大脑神经细胞是不可再生的。脑神经细胞真是死一个少一个,耗尽无补,各位且用且珍惜。

这些食物大脑喜欢

研究显示,富含Omega—3脂肪酸、抗氧化剂和植物营养素的各类食物,均可提高记忆力,改善注意力、情绪,具有一定的维持大脑功能的作用。2015年7月发表在《美国实验生物学学会联合会杂志》上的一篇文章提出,Omega—3脂肪酸和一些抗氧化剂有利于人们的健康。

以此为依据,下面来介绍一些日常生活中比较常见的健脑益智食品。

鱼类:三文鱼、沙丁鱼、鲑鱼等深海鱼类,因为富含Omega—3脂肪酸,可以提供高水平的抗氧化剂和维生素E等,有助于延缓大脑的衰老。鱼头含有丰富的卵磷脂,是人脑中神经递质合成的重要成分,可增强人的记忆、思维和分析能力,具有益智作用。

豆类:如豆浆、豆腐、腐竹、新鲜豆类、干豆类等,含有丰富的蛋白质和必需氨基酸、脂肪、碳水化合物和维生素A、维生素B等。必需氨基酸是大脑赖以活动的物质基础,可帮助保持脑健康。

蔬菜:绿叶蔬菜可提供大量的维生素E和叶酸。维生素E可以延缓大脑衰老,叶酸可以改善记忆力,还能降低同型半胱氨酸。西红柿、南瓜、胡萝卜含有丰富的抗氧化剂,可以帮助保持大脑活力。菜花、西蓝花有改善认知功能和记忆力的作用。这是因为大脑中有一种重要的神经递质叫乙酰胆碱,负责脑细胞的兴奋度,而菜花、西蓝花含有较多此类物质。

鸡蛋:鸡蛋可以改善记忆力和强化大脑。上面提到乙酰胆碱负责让脑细胞兴奋起来,而鸡蛋正是可以提供乙酰胆碱的食物。但是,因为鸡蛋含有较多的脂类物质,建议每天食用数量不超过1个。此外,豆类食品和肝脏也可提供乙酰胆碱。

坚果:核桃富含不饱和脂肪酸,花生富含泛酸,葵花子含丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素及维生素E。以上干果,适量食用,均可起到营养大脑、增强记忆、缓解脑疲劳的作用。

牛奶:牛奶含有优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12和D等多种营养素,是大脑营养的重要来源。

水和绿茶:水是维持大脑功能必不可少的物质,大脑中约80%是水。研究表明,人体缺水第一个受影响的就是大脑,摄入充足的水分能提高大脑的反应速度。

所以,建议大家多喝水,不要等口渴了再喝水。茶叶中含有儿茶酚,对大脑健康十分有益。儿茶酚有助于我们保持良好的记忆力,使大脑保持正常工作状态。

强烈推荐地中海饮食

地中海饮食是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国的饮食风格。

它以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类、坚果和橄榄油为基础,脂肪占膳食总能量的35%,饱和脂肪酸只占7%—8%。适量吃一些低脂或脱脂的牛奶、酸奶及奶酪,每周吃2—3次鱼或禽类等低脂高蛋白食品。减少红肉摄入,每月350—550克,尽量选用瘦肉。用新鲜水果代替甜品、糕点、蜂蜜等食品。

早在30年前,科学家们就开始了对地中海饮食的研究。他们每3—5年测试参与者的认知功能,并使用调查问卷来评估参与者的饮食习惯。这项研究发现,大量摄入富含单不饱和脂肪酸的橄榄油,可以预防认知能力下降。2012年的《神经病学文献》发表研究报告称,地中海式饮食对脑部的毛细血管具有保护作用,可以保护大脑血管免受损伤,降低中风和记忆力减退的发生风险。

而最近德国神经退行性疾病中心的在《神经病学》发表的研究报告中指出,那些遵循地中海饮食习惯的老年人,大脑往往更加年轻,并且脑内毒性蛋白质的沉积更少。

需要注意的是,地中海饮食除强调平衡膳食外,还强调健康的生活方式和坚持规律运动。

吃这些伤“脑筋”

食物形形色色,但不一定都对大脑健康有好处,甚至有些食物是多种神经系统疾病的罪魁祸首。日常饮食不注意、不讲究,就有可能伤害大脑,造成不良后果。

高糖饮食:糖是大脑能量的直接来源,但长期高糖饮食却对大脑非常不利。研究发现,高糖饮食会降低大脑的学习能力、记忆力和大脑的整体功能。而且,高糖饮食及各种含糖饮料,会损伤血管内膜,容易导致肥胖、2型糖尿病、高血压、高胆固醇血症等慢性疾病。美国南加州大学研究人员在一项动物对照实验中发现,高糖饮食可改变肠道微生物菌落,继而影响大脑记忆功能。

高脂饮食:高脂饮食,尤其是反式脂肪酸食物,是各种心脑血管疾病的罪魁祸首。反式脂肪酸是一大类含有反式双键的脂肪酸的简称,含大量反式脂肪酸的食物随处可见,而且通常是我们认为香甜可口的食物,如人造黄油、西式快餐、蛋黄派、曲奇饼、冰淇淋、烘焙食品、薯条和饼干、冷冻和罐装食品等。研究发现,摄入大量反式脂肪酸会导致认知能力、脑容量和记忆力下降,罹患老年痴呆症的风险明显更高。高脂饮食也会导致过多的脂类物质沉积在血管壁上,造成动脉硬化。

高盐饮食:最近《自然》杂志在线发表的一项研究发现,食盐摄入过多有损大脑认知功能。动物实验表明,小鼠摄入极高盐饮食后,大脑中与阿尔茨海默病等失智症有关的一种关键蛋白会发生异常。长期高盐饮食会摄入比较多的钠离子,影响大脑神经元的信号传导,降低动物的记忆和认知功能。而且,高盐饮食导致水钠潴留,会加重高血压。而高血压是心脑血管疾病的主要危险因素。所以,平时饮食请清淡一点,限制食用加入过量盐的食品,如腊肉、咸鱼等。

科学清洗果蔬 去除农药残留

浸泡时间5至15分钟即可

《中国居民膳食指南(2016)》中提倡餐餐有果蔬,推荐每天摄入300至500克,深色蔬菜应占1/2。天津市疾病预防控制中心食品安全科专家表示,蔬菜、水果在生长、成熟和收获等过程中为了防治虫害、真菌、细菌、病毒等会使用农药,使用不当,农药可能残留在蔬菜和果实表面,甚至被蔬菜根茎部吸收。果蔬中的农药残留一般通过下面几种方法可以洗脱。

开水漂烫(焯)

适用于菠菜、生菜、香菜、甘蓝、芹菜、辣椒、西葫芦等蔬菜。把蔬菜放在开水中煮1至3分钟,通过加热的方法使蔬菜表面农药失效,再清洗干净。水焯还可同时去除大部分植物性食物的草酸盐,促进钙质的吸收。在焯水过程中,也可加入部分植物油,有利于一些残留有机农药溶解,从而减少农药残留的量。

清水浸泡

适用于各类叶类蔬菜,如菠菜、金针菜、韭菜、生菜、香菜、小白菜等。一般先用清水冲洗掉表面污物,再用清水浸泡5至15分钟。浸泡时,加入少量果蔬清洗剂,增加农药的溶出。浸泡后再用流水冲洗2至3遍。

碱水浸泡

适用于各类蔬菜瓜果。我国使用的农药主要是有机磷类,有机磷农药在碱性环境下会迅速分解而失效,用碱水浸泡是去除农药污染的有效措施。先将表面污物冲洗干净,浸泡到碱水(小苏打)中(一般500mL水中加入小苏打5至10克)15分钟左右,再用清水冲洗3至5遍。

淘米水浸泡

适用于大部分叶类蔬菜。用淘米水清洗蔬菜,因为淘米水是酸性的,蔬菜表面残留的农药在遇到酸性的淘米水后,会慢慢分解以至于失效,以此去除蔬菜表面部分农药残留。

盐水清洗

适用于大白菜、卷心菜、包菜等蔬菜。使用1%—3%的淡盐水清洗蔬菜可去除部分农药,而且可除去菜根部或者菜叶背面的纹里躲藏着的各种小虫。食用前将白菜等逐叶分开,放入盐水中浸泡,使叶片充分接触到盐水。蔬菜上面残留的农药在水中浸泡后,会慢慢失去效应。然后,用清水把蔬菜清洗几遍,直到在水的表面看不到五彩的油状物为止。

小苏打面粉去除

适用于葡萄、樱桃、车厘子等水果。先将水果表面污物冲洗干净,再在小苏打碱水中加入一些面粉,提高水的黏稠度,浸泡15分钟左右,然后,用清水冲洗3至5遍,对清除残存农药、微生物、污染物、杂质等非常有效。

(高春海)

(吴玉英 北京老年医院帕金森病房主任医师)