

这四种营养保护大脑健康



延伸阅读

三类食物有损大脑活力

重口味食物 尽量避免摄入高糖、高盐和高油的重口味食物。高糖食物容易引起氧化应激反应和神经炎症，影响记忆力；长期摄入大量的钠也可能加速大脑衰退；过多的饱和脂肪和反式脂肪酸促炎能力强，而大脑对炎症特别敏感，吃得太多容易引起大脑损伤，导致记忆力衰退。

酒精 酒精在代谢过程中产生的物质具有神经毒性，会引起大脑损伤，建议大家少喝甚至不喝。

精致碳水 点心、甜食、精制米、白面等都属于精致碳水，它们的血糖负荷高，长期食用也会对大脑神经产生影响，降低记忆力。



Omega-3 脂肪酸不可缺 每周至少吃一次海鱼

Omega-3 脂肪酸对大脑健康至关重要，它能够维持细胞膜的流动性与完整性。同时，Omega-3 脂肪酸还能促进神经递质的合成与传递，有助于改善记忆力和认知功能。

日常生活中，可以从多

种食物中获取 Omega-3 脂肪酸，尤其是三文鱼、鳕鱼、金枪鱼、黄花鱼、鲈鱼等海鱼，它们富含 Omega-3 脂肪酸，加之肉多刺少，特别适合老人和孩子食用。建议每周至少吃一次，最好采用清蒸的烹饪方式，能够最大

程度保留海鱼的营养。

此外，很多坚果中也含有较多的 Omega-3 脂肪酸，每天食用一小把（约 10 克），相当于带壳瓜子一把半，或者核桃 2 个至 3 个，或者花生仁 15 粒至 20 粒，既能享受美味，又能为大脑健康助力。

B 族维生素太重要 饮食保证均衡多样

B 族维生素在大脑的能量代谢过程中发挥着关键作用。大脑如同 24 小时不间断运行的超级计算机，需要持续的能量供应，而 B 族维生素能够协助身体将碳水化合物、脂肪等营养物质转化为大脑可利用

的能量。若缺乏 B 族维生素，可能会出现记忆力减退、情绪不稳定等问题。

B 族维生素在食物中广泛存在，比如燕麦、糙米等全谷物富含维生素 B1；动物肝脏、奶类是维生素 B2 的优质来源；鸡肉、动物

肝脏、蔬菜水果等食物中都含有维生素 B6；肉类、蛋类、发酵豆制品等则是补充维生素 B12 的理想选择。因此，日常饮食应尽量保证食物种类丰富多样，保证富含 B 族维生素的充足摄入。

抗氧化剂不能少 新鲜蔬果要吃好

大脑会随着年龄的增长而产生更多的自由基，这些自由基如同身体内的“捣乱分子”，会攻击大脑细胞，造成细胞损伤，进而影响大脑功能。

而抗氧化剂，如维生素 C 和维生素 E，叶黄素、番茄红素

等类胡萝卜素，以及花青素、槲皮素等类黄酮类物质，抗氧化能力非常强，能够中和自由基，减少对大脑细胞的损害。

新鲜蔬菜水果是抗氧化剂的主要来源，比如鲜枣、橙子、西兰花、青

椒等富含维生素 C，推荐每天摄入 500 克左右蔬菜和 200 克至 350 克水果。尤其值得一提的是浆果类，包括蓝莓、草莓、树莓、蔓越莓、桑葚、猕猴桃等，其中的类黄酮类物质含量非常高，建议将其纳入饮食中。

胆碱为记忆添动力 每天保证 1 个鸡蛋



胆碱对大脑的记忆力具有特殊作用，它是合成乙酰胆碱的重要原料，而乙酰胆碱是学习和记忆过程中极为关键的神经递质。摄入充足的胆碱，能够为我们的记忆增添动力，帮助大脑更好地记忆事物。

鸡蛋是胆碱的优质来源，1 个鸡蛋中大约含有 250 毫克胆碱。此外，大豆制品、动物肝脏中也富含胆碱。我们每天保证食用 1 个鸡蛋，身体健康的成年人也可以吃 2 个，再搭配一些豆制品，就能满足身体对胆碱的基本需求。（据《科普时报》）

眼科医生的忠告：夏天出门戴上太阳镜



夏天防晒，不少人只注重皮肤，却忽略了眼睛这个容易老化的器官。外出佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，更重要的是，这种习惯还有助于预防多种眼病。专家告诉你紫外线对眼睛有哪些伤害，并教不同人群选择适合自己的镜片。

紫外线可能“晒”出 4 种眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层，对紫外线敏感，从而保护眼内组织，但长时间紫外线照射，则会引起角膜病变，严重时还会引起角膜混浊导致视力下降。

除此之外，紫外线还容易对眼睛有以下伤害：

白内障

主要指老年性白内障，是老年致盲眼病之首。紫外线照射是白内障形成的重要原因之一，尤其是皮质性白内障与 UVB（波长 280 纳米至 320 纳米的紫外线，中波）密切相关。

研究发现，日照强的地区不仅白内障患者多，发病年龄也早。之所以在热带和高原地区发病率高，是因为晶状体几乎可以吸收全部波长在 295 纳米至 400 纳米的紫外线。

黄斑变性

多指老年性黄斑变性，是 60 岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。其中，黄斑长期慢性光损伤是原因之一，包括紫外线和可见光。

翼状胬肉

这是一种与结膜相连向角膜生长的纤维血管样组织，不仅影响美观，还

会引起角膜散光，导致视力下降，与风沙、灰尘、日光刺激有关。

过量的紫外线照射，风沙和尘埃刺激导致角膜缘周围组织出现非感染炎症，细胞血管的增生形成纤维血管性膜状物。

雪盲症

这种眼病主要是电焊、高原、雪地及水面光线反射引起的眼外伤。

紫外线通过光化学作用，造成角膜结膜急性损伤，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落。

5 种颜色的镜片各有适用场景

选对太阳镜片的颜色是护眼前提。清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王初琰表示，不同场景各有推荐：

灰色减少眩光

灰色深浅适中且可减少眩光，不会改变物体本色，让视野更清晰，视觉更舒适，适用于各种天气、环境。但灰色色调越暗，阻挡的光线就越多。

需要提醒的是，驾车时不要选颜色太深的镜片，如黑色，可能因明暗交替的光刺激，出现视觉延迟，影响交通安全。

棕色适合户外

棕色调镜片几乎能 100% 吸收紫外

线、红外线和大部分蓝光，十分适合外出远足或开车兜风时佩戴，不仅有助增强色彩对比度，让视物更清晰，且色调柔和舒适，能缓解视疲劳。

绿色缓解视疲劳

绿色镜片具有良好的对比度，既能平衡颜色，也能过滤一些蓝光，减轻视疲劳。

黄橙色大雾天能“提亮”

有时虽是阴天，但紫外线仍然强烈，黄色或橙色太阳镜可使更多光线透过镜片，增强光线对比度。

此外，在黄昏或大雾等光线较弱时开车也可佩戴黄色或橙色太阳镜，增加视物清晰度。

红色不晃眼

红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩，同时能提高对比度，适合用于滑雪等光照强烈的环境。但由于容易造成色彩失真，设计类工作人员不要选择。

戴太阳镜有哪些注意事项？

成都市第二人民医院副主任医师宁蔚夏提醒，太阳镜不能随便选，否则没有防护效果。具体可以参考以下建议：

去专业眼镜店选配

确保质量，认准正规商家，到专业眼镜店选配，如有眼病或视力问题，应

征求眼科医生的意见。

近视人群选灰、茶色镜片

北京医院眼科主任医师夏群表示，近视人群选择近视太阳镜首先要考虑的是镜片，最好是树脂镜片。其次是颜色，太浅的滤光作用小，太深的影响视力。最好选用灰色、茶色的镜片，试戴时要看有没有眩晕感，透光度不高。

太阳镜的保质期是 2 年

镜片长时间暴露在日光下，会降低防紫外线能力，长时间不更换，容易造成角膜受损，引发视力问题，最好 2 年一换。

戴帽或打伞也要戴太阳镜

打遮阳伞、戴遮阳帽，也要戴太阳镜，因为前者只能遮挡某些方向的紫外线，但防不住地面方向反射过来的紫外线。

需要提醒的是，太阳镜并非每个人都适合佩戴。

青光眼患者、眼球发育不良（小眼球、小睑裂、小房角）被称为青光眼素质者、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜病变患者、视功能处于发育阶段的学龄前儿童等，都不宜佩戴。（据《生命时报》）

专家推荐食疗方 助你远离结节困扰

随着体检的普及，结节问题日益受到关注。除了常规的治疗和复查，合理的饮食习惯对结节的治疗和预防也至关重要。在这，持证医师、国家二级公共营养师郭志清推荐了针对甲状腺结节、肺结节和乳腺结节的食疗方，帮助您从饮食上辅助散结。

甲状腺结节：均衡碘摄入，低碘饮食

甲状腺结节患者应注意碘的摄入量，避免过量。建议少吃胡萝卜、卷心菜，特别是合并甲亢的患者，应控制碘的摄入，少吃海产品和加碘盐。

推荐食疗方：苍术、猫爪草、玫瑰花各 1 克至 3 克，热水冲泡饮用，具有祛痰湿、疏肝解郁、散结的功效。

肺结节：减少高盐食物，舒缓情绪

肺结节患者应减少辣椒等刺激性食物和高盐食物的摄入。

推荐食疗方：百合、党参、金荞麦各 1 克至 3 克，热水冲泡饮用，有助于舒缓情绪、补肺气、散结。

乳腺结节：控制高脂高糖，避免饮酒

乳腺结节患者应减少肥肉、奶油、油炸食品和高糖食物的摄入，同时避免饮酒。

推荐食疗方：橘叶、玫瑰花、生麦芽各 1 克至 3 克，热水冲泡饮用，有助于疏肝、散结、舒缓情绪。（据《侨乡科技报》）

常吃荞麦好处多



荞麦作为健康主食，不仅口感独特，还能做成荞麦饭、粥、面，适合日常饮食和减脂期食用。常吃荞麦有哪些好处？

荞麦富含膳食纤维，其中的抗性淀粉可作为益生元，促进肠道益生菌生长，有助于预防结肠疾病，维持肠道健康。

荞麦属于低 GI 食物（GI 值 54），有助于平稳血糖。其黄酮类物质特别是苦荞中的含量很高，有助于胰岛素信号传导。研究显示，早餐食用荞麦可使餐后血糖更平稳，长期食用（每天至少 40 克，持续 12 周以上）效果更佳。此外，稳定血糖还能帮助控制体重。

荞麦的钾含量达 401 毫克/100 克，是大米的近 4 倍，有助于维持血压平衡。荞麦中的芦丁、γ-氨基丁酸、多肽等成分同样有利于降血压。

荞麦黄酮能降低总胆固醇，促进脂质代谢，有利于调节血脂。动物实验表明，荞麦槲皮素可改善高脂饮食导致的血脂异常，还能缓解非酒精性脂肪肝。

此外，荞麦富含酚类、黄酮类化合物，具有抗氧化、抗炎作用，能清除自由基，减少炎症反应。烘焙后的荞麦黄酮含量能得到进一步提高。

日常饮食中，可用荞麦替代部分主食，比如抓一把（约 25 克）加入米饭中一起蒸煮。而且，荞麦不含麸质，对麸质过敏人群十分友好，可以放心食用。（据《甘肃日报》）

气血不足的人多出去玩

眼下正是万物盎然之际，不妨为身心做一套自然疗法，给气血“充充电”。

出门晒太阳，补阳气 中医认为“背为阳，腹为阴”，每天在朝阳初升时，背对太阳站立，让温暖的光线沿着督脉缓缓“注入”体内，犹如为身体点燃生命之火。同时，还可进行深呼吸练习，将自然界的清气吸入体内，与体内浊气进行交换，有助于提升气血的运行效率。

出门看美景，疏肝气 中医认为，肝主疏泄，气血不足的人往往肝气郁结，表现为情绪抑郁、胸胁胀痛。欣赏美景，能够让人心旷神怡、忘却烦恼，从而达到疏肝解郁的效果。在欣赏美景时，可以扩扩胸、伸展四肢，有助于气血在体内顺畅运行。

出门爬爬山，滋养心肺 爬山是锻炼心肺功能的最佳运动之一。随着登高，呼吸逐渐变得急促，心跳也加快了节奏。正是这种节律，让心肺得到了锻炼。每一次深呼吸，都能让肺部得到充分的扩张和舒展。这种自然的呼吸调节，比任何器械训练都要自然和有效。（据《辽宁老年报》）

身体总不舒服可能是经络不通

在日常生活中，我们可能会感到各种不适，如身体疼痛、乏力等。这些不适感可能并非单一症状，而是经络不通的表现。经络是人体的重要通道，连接脏腑、官窍和四肢百骸，负责气血运行。若经络不畅，全身脏腑组织的功能将受影响，邪气易乘虚而入，引发各种疾病。

经络不通可能表现为经络循行部位出现压痛、结节或条索状物。针对这一状况，除了加强锻炼，以下几种中医疗法也能帮助改善。

按揉印堂穴：印堂穴位于两眉头连线中点，是重要的穴位。每天用拇指按揉印堂穴 40 下，可安神益智，改善头部血液循环。

十指梳头：五脏精华之血，六腑诸阳之气，皆上注于头。具体方法是十指弯曲，从前额发际往后梳，然后十指并拢按至颈后，每日 50 次，有助于舒筋通络、调和气血。

按揉背部：背部是督脉和足太阳膀胱经的分布区域，阳气充足。适当按揉背部可以温通经络，改善阳气循环。

掌握以上简单易行的中医调理方法，可以疏通经络，缓解身体不适。值得注意的是，若经络不通症状严重，应及时就医，避免延误病情。（据《侨乡科技报》）