

合理安排膳食 补充大脑营养



随着对健康饮食观念的加深,国人的菜单也日益追求平衡,开始讲究荤素搭配,营养均衡。但在喂饱我们的肚子的时候,你是否想过如何“喂饱”我们的大脑,使其得到足够的营养?确实,大脑可不是胃,会咕噜咕噜地喊饿;但是如果大脑“饿”了,那可是比肚子饿了更麻烦的事。美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员之一的苏珊·鲍尔曼博士专撰博文,分享科学“喂饱”大脑的种种窍门。

大脑也要“吃饭”

人类的大脑可以说是有史以来创造出来的最令人惊奇且最为复杂的结构之一。大脑作为身体的指挥中心,负责控制身体的所有器官和活动进程。当然除了生理上的重要性,大脑也是思想、情感以及性格的发源地,储存着过去的记忆和未来的梦想。

正因为大脑负担了如此重要的任务,它成为了名副其实的“工作狂”,一年 365 天毫不休息,哪怕你在睡觉时它也有一部分在勤勤恳恳地工作。如此敬业的器官理所当然应该得到最好的照顾。苏珊博士介绍,健康的饮食和生活方式也是大脑迫切需要的。科学证明,对大脑“胃口”的健康饮食也能降低患其他常见的慢性衰老疾病的风险,比如心脏病和糖尿病。

大脑每天消耗掉的热量占一个人一天燃烧的四分之一,这就是为什么有些人会无缘无故想吃高热量食物的原因——大脑放出了需要热量的信号。这很容易使得我们为了满足大脑的需求而摄入过多的热量。

“总有办法让大脑吃得好,又不发胖。”苏珊博士如此说,“健康水果和蔬菜、五谷杂粮、适当的脂肪以及低脂肪蛋白质都可以满足大脑的需求。当这些和适量的运动结合起来时,可以共同促进大脑功能。”

找对大脑“爱吃”的

大脑最钟爱的能量来自葡萄糖,葡萄糖是富含碳水化合物的食物经过消化后的最终产物。如果长时间不进食,血液中没有足够的葡萄糖水平支撑我们清醒地思考和工

作,劳累和头晕就将紧随而来,我们的思维能力也会直接受到影响。

但并非所有的碳水化合物都对健康的脑功能有积极作用。苏珊博士推荐食用水果、蔬菜、五谷杂粮和乳制品,这些食物中的天然糖是针对身体和大脑的最佳碳水化合物。当然,甜食同样是碳水化合物的来源,但是它们通常含有高热量和高脂肪,而且缺乏维生素、矿物质和植物营养素,因而向来不是最佳选择。

除碳水化合物外,脂肪酸也是大脑所喜欢的营养。研究表明,大约 70%的大脑重量是脂肪。脂肪保护层分布在每一个神经细胞周围,保护着脆弱的细胞。正因为如此,我们需要适当的脂肪来使得这些结构维持健康。有越来越多的证据表明,某些脂肪酸——特别是欧米伽-3 对大脑健康起了必不可少的作用。其中,二十二碳六烯酸,就是俗称的DHA,是大脑中含量最丰富的脂肪酸,其在上世纪 90 年代就被证明是促进大脑发育、成长的重要物质之一,拥有显著的增强记忆与思维能力、提高智力等作用。但由于身体无法非常有效地制造 DHA,所以我们需要从鱼和鱼油补充品中获取稳定的膳食供应,这也是DHA 的最佳来源。除了鱼和鱼油中的健康脂肪,坚果同样也是有益处的,原因在于它们可以提供健康的不饱和脂肪和维生素 E,其可以发挥抗氧化剂的作用。

给大脑的最佳选择

既然已经知道大脑最需要的营养,接下来就是要针对大脑喜好选择正确的食物。就如前文所言,健康而富含碳水化合物的蔬菜



和豆制品总是大脑最喜欢的食物之一,此外,植物来源(豆类如黄豆、豌豆和小扁豆)、海鲜、家禽、瘦肉以及低脂肪乳制品因为富含蛋白质也对大脑十分有益。

水果和蔬菜不仅为大脑提供急需的碳水化合物,它们同样还富含维生素、矿物质和抗氧化剂,所有这些都是有助于大脑健康的。例如,叶酸是 B 族维生素,大脑功能健康需要大量叶酸。叶酸可以在绿叶蔬菜中寻得,特别是菠菜含量非常丰富,菠菜同样是叶黄素的良好来源。

事实上,那些使得水果和蔬菜颜色靓丽的色素都具有抗氧化性,而且这些抗氧化剂可以帮助减少大脑中的氧化剂,有助于促进脑健康。当然,如果觉得每天都要摄取多种颜色的蔬菜十分困难的话,也可以食用康宝莱田园蔬果营养片,其萃取青色、绿色、黄绿色、紫色、紫红色、橙色、黄色等有色蔬菜精华,补充多样有益元素,帮助大脑更加健康。

肥胖也让大脑变迟钝

在苏珊教授的博文中,尤其推荐了一种健康的饮食方式,那就是被称为“最健康饮食方式”的“地中海式饮食”。该饮食模式尤其注

重丰富的水果和蔬菜、海鲜、五谷杂粮、豆类、脂肪以及健康剂量的调味品。除此之外,这种饮食模式还存在着有助于大脑健康的另外一个原因:其可以帮助保持体重、血压以及正常范围内的胆固醇水平。这一点很重要,因为中年超重和肥胖是与发生痴呆症的风险增加是相关联的,且风险也会随着血压和血液中胆固醇值的增加而上升。

作为世界知名大脑老龄化专家,加州大学洛杉矶分校老龄化研究中心主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会委员盖瑞·斯莫尔博士也分享了他对于帮助大脑健康的建议,其中重要的一条就是在补充足够营养的同时进行适量运动,并控制体重。盖瑞博士用研究证明,控制体重对于延缓大脑老龄化具有非常有效的作用。现今高热量、低纤维的饮食对于想要控制体重的人来说很不容易,盖瑞博士提供了一种使用代餐减肥的好方法:大豆蛋白代餐。其中最为知名的要数康宝莱蛋白混合饮料,高营养低热量,对于控制体重很有“一手”。

“我们不能让时光倒退,但我们可以维持身体更久的健康。”苏珊博士在文章最后提及,唯有营养的食物加上充足的锻炼才是真正健康长寿的法宝,这点也同样可以运用在进大脑健康的方面。



那些让大脑更活跃的食物

● **核桃仁** 核桃仁含有 40%~50% 的不饱和脂肪酸,而构成人脑细胞的物质中大约有 60% 是不饱和脂肪酸。核桃非常适合脑力工作者食用,可以改善脑循环,增强脑力。

● **蛋类** 蛋类不仅是极好的蛋白质来源,而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱,能合成乙酰胆碱,乙酰胆碱有助于增强记忆力。此外,蛋黄中铁、磷的含量较高,特别有利于孩子的脑发育。

● **鱼类** 鱼肉含有球蛋白、白蛋白和大量不饱和脂肪酸,还含有丰富的钙、磷、铁和维生素等,也可起到增强记忆力。此外,鱼类中富含的 DHA 也有助于大脑健康。

● **大豆** 大豆含有丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸,它们是脑细胞生长和修补的基本成分。大豆还含有卵磷脂、铁和维生素等,适当摄取可增强记忆力。

● **牛奶** 每 100 克牛奶含有蛋白质 3.5 克、钙 125 毫克。牛奶中的钙可调节神经、肌肉的兴奋性,孩子每天早晨喝 1 杯牛奶,有利于改善认知能力,保证大脑高效地工作。

● **杏仁** 杏仁中含蛋白质 27%、脂肪 53%、碳水化合物 11%。此外,杏仁含有丰富

的单不饱和脂肪酸,如 DHA,有益于大脑健康;此外,它也含有维生素 E 等抗氧化物质,能预防疾病和早衰。

● **苹果** 苹果有“智慧果”、“记忆果”的美称。多吃苹果有增进记忆、提高智能的效果。苹果不仅含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素,而且更重要的是富含锌元素。据研究,锌是人体内许多重要酶的组成部分,是促进生长发育的关键元素。

● **葡萄** 葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一,但很多人不知道其还有补益和兴奋大脑神经的作用。葡萄果实中,葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素的含量都很丰富,可补益和兴奋大脑神经。

● **花生** 富含卵磷脂和脑磷脂,它是神经系统所需要的重要物质,能延缓脑功能衰退,抑制血小板凝集,防止脑血栓形成。实验证实,常食花生可改善血液循环,增强记忆、延缓衰老,是名符其实的“长生果”。

● **玉米** 玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸,有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含水量谷氨酸较高,能帮助促进脑细胞代谢,常吃些玉米尤其是鲜玉米,具有健脑作用。