

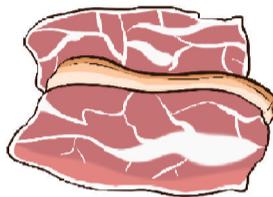
我国是人口老龄化最快的国家之一，社会老龄化的加剧，导致认知衰弱患者在不断增加。近日，中国疾病预防控制中心和南方医科大学的一项新研究，找到了膳食与认知衰弱的关联。这项研究通过问卷调查了15777名老人的饮食情况，其中百岁老人的样本数量全球最多。在约6年的中位随访时间内，共有3304人出现了认知衰弱，他们大多饮食多样化程度不高，而那些注重饮食多样性，尤其经常摄入蔬果、肉类、豆制品、大蒜和茶的老年人，罹患认知衰弱的风险大大降低。如何正确摄入这五种健脑食物呢？一起来看本期健康问诊。

蔡富根/整理



社会老龄化加剧，认知衰弱患者在增加

蔬 果 肉 豆 蒜 茶 很 健 脑



蔬果是健脑“王者”

研究显示，上述五大健脑食物中，蔬果类当仁不让，排在第一位。关于蔬果的健脑实力，早有不少循证医学证据。例如在2021年，美国神经病学学会期刊《神经病学》刊发的一项大型研究，跟踪调查了8万中年人的饮食，发现与很少摄入类黄酮的人相比，饮食中类黄酮摄入量最多的人认知能力下降的几率减少了20%。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍：“类黄酮广泛存在于橙子、柚子、苹果、梨、西兰花、芹菜等果蔬中，具有很好的抗氧化作用，可使大脑细胞免受自由基氧化应激的损伤，保护神经组织。”除了类黄酮，果蔬中的维生素C也是保护脑力的高手。深圳市第三人民医院神经内科、全科医学科主任孙德锦补充说：“维生素C不仅能抗氧化，还有助减少血管内脂质沉积，预防血管出现硬化或狭窄等病变，从而起到保护大脑的作用。适当补充维生素C能促进铁的吸收，提高血红蛋白与氧气的结合率，有助大脑供氧。”

建议：天天有水果，每天摄入水果200~350克，约2个拳头大小，注意果汁不能代替鲜果；餐餐有蔬菜，每天摄入量达到300~500克，约两小碗左右；保证多样性，每天至少吃五六种果蔬，色泽丰富；蔬菜经过烹饪后其营养成分通常会有不同程度的丢失，应尽量选择加工时间较短的烹饪方式，如大火快炒、焯水凉拌或洗净生吃等。

吃肉给大脑“充电”

在人类漫长的进化过程中，脑容量增大、脑力突飞猛进，都与肉食息息相关。美国加利福尼亚大学对非洲和印度长达30年的研究，明确了肉类中某些营养素与认知的关系：铁对大脑神经元的生长有重要作用；锌在海马体中浓度很高，而海马体是学习与记忆的重要区域；维生素B12可以维持髓鞘的完整，有利于保护神经元。尽管植物中也包含这些营养素，但肉类中的含量要高得多，也更易于吸收。

左小霞认同上述结论：“以铁元素为例，菠菜的含铁量在蔬菜中位居前列，但跟动物性食物中的血红素铁相比，吸收率较低，需要吃很多才抵得上一小块牛排。”此外，肉类富含的蛋白质、铁、钙等，能改善肌营养，防范免疫力下降、贫血、骨质疏松等的发生，是防衰弱的关键食物。孙德锦说，尽管大脑只占人体重量的2%左右，却需要超过20%的血液供应来维持运转。有研究发现，大脑中的“记忆素”含多种氨基酸，而肉食不仅能为大脑提供足够的能量，其含有的人体必需氨基酸还便于大脑吸收利用，具备给大脑快速“充电”的能力。此外，肉类含大量肉碱，能提高乙酰胆碱酶的活性，保证神经传递，进而延缓大脑衰老，改善精神状态。

建议：健康吃肉要牢记“三适”法则——适量、适合、适宜。每周吃500克左右即可，约一个饭碗那么大，尽量分散在每天各餐中，避免集中食用；多吃白肉，少吃红肉；多吃瘦肉，少吃肥肉；多选择蒸、煮、炖等少油少盐的烹饪方式，少用煎、炸、烤、熏和腌，烹制前可将肉切成小块、片或丝，以便控制摄入量。

大豆让大脑“灵光”

大豆是公认的长寿食品。荷兰马斯特里赫特大学研究发现，长期吃大豆会增加老年人的脑血流量，对预防脑出血、脑栓塞、痴呆症等脑血管相关疾病具有重要作用，并使老人的反应时间提高7%左右。研究人员表示，这可能与大豆富含类黄酮、不饱和脂肪酸、优质植物蛋白等有关，这些物质有助调节血压和神经系统发育，进而让大脑更“灵光”。

左小霞介绍：“在各国的膳食宝塔中，大豆制品都是不可或缺的一类，因为其丰富的类黄酮可滋养大脑细胞，提高记忆力。”此外，大豆所含的卵磷脂和脑磷脂是神经系统和腺组织器官不可缺少的“原材料”，也是健脑、预防痴呆症的重要营养物质。大豆中的钾、镁和钙可以有效阻止钠在体内堆积，促进血液循环，抑制脑血管疾病的发生，从而对大脑起到养护作用。

建议：每天应摄入25~35克大豆、坚果，其中每天豆制品的推荐摄入量相当于400毫升豆浆，或100克豆腐，或50克干豆腐；未煮熟的豆浆中含有皂甙、胰蛋白酶抑制素等有害物质，因此豆浆要完全煮熟后再饮用；患有痛风的人，可适当选择豆浆等嘌呤含量低的豆制品；有肾脏疾病的人需要严格限制蛋白质的总摄入量，应当适当少吃豆类。

大蒜能“曲线”救脑

大蒜富含铁、硒等微量元素，以及有机硫化物等有益成分，可抑菌消炎，降低胆固醇，预防代谢性疾病、感染性疾病。如今更多研究指出，大蒜还有健脑功效。2019年，美国生理学会年会上发表的一项研究显示，大蒜中的烯丙基硫醚可以帮助老年人维持健康的肠道菌群，并改善其认知健康。

左小霞解释说：“大蒜富含的大蒜素对肠道有害菌有一定的抑制和杀灭作用，大蒜多糖有助增加肠道内益生菌的数量，因此大蒜对维持肠道菌群健康至关重要。越来越多研究表明，拥有健康平衡的肠道菌群，可以改善大脑功能，提高记忆力。”孙德锦补充说，大蒜在人体内会与维生素B1结合生成蒜胺，可促进葡萄糖的利用，为大脑细胞提供足够能量，使思维更敏捷。

建议：大蒜细胞破碎后与氧气相遇会生成大蒜素，最好将蒜捣碎，放置10~15分钟再吃；虽然生食大蒜营养损失较少，但大蒜素对肠胃有一定的刺激作用，每天不宜超过3瓣，胃及十二指肠溃疡、腹泻患者最好别吃。

喝茶“唤醒”大脑

人们常说喝茶提神醒脑，主要归功于茶叶中的茶多酚，它在醒脑之余也有健脑功效。对此，中南大学和上海交通大学分别进行了研究，发现茶叶中的茶多酚可提高细胞活力，具有很强的延缓神经元衰老的作用；茶氨酸可促进大脑神经生长，减缓压力，改善注意力；儿茶素可清除自由基，抑制多种致病菌，调理肠道功能，从而实现护脑效果。孙德锦在几十年临床工作中也发现，茶多酚能减轻神经毒素对神经元的损伤，抑制神经炎症反应，对认知、记忆等功能大有裨益。

建议：首先，要喝真正茶叶泡的茶，而不是茶味饮料；其次，喝茶贵在坚持，每天喝3杯茶的人，总体记忆力、注意力都有提升；最后，不喝过浓、过烫的茶，切忌空腹饮茶，睡前不宜喝茶，以免神经兴奋导致失眠。

两位专家强调，脑组织的构成、运作需要很多种营养素，虽然上述研究提到的五类食物健脑功效突出，但营养均衡永远是“良药”。两位专家一致建议，预防认知衰弱，除了均衡饮食之外，还要密切关注睡眠、运动、社交等方面。

来源：《生命时报》《环球时报》

指导专家：

深圳市第三人民医院神经内科、全科医学科主任 孙德锦
解放军总医院第八医学中心营养科主任 左小霞

