

# 大脑最怕你做十件事

## 一种饮食方法有助护脑健脑



一般大脑重量占体重的2%左右,虽然占比小,但责任大。如果大脑健康出问题,会严重影响人们的生活质量。今天,就为大家盘点大脑最怕的10件事,以及如何保护大脑,让健康从“头”开始。

**经常饮酒。**发表在《自然·通讯》上的一项研究显示,即使是少量饮酒也与大脑容量的减少有关。研究中提到,每日平均饮酒2个酒精单位(相当于20毫升纯酒精),就会导致大脑衰老2年。

**爱吃甜食和甜饮料。**甜食和甜饮料大多含有较高添加糖,经常摄入较多的糖不仅会增加龋齿和肥胖风险,也会影响大脑,可能会导致记忆力降低。

**喜欢吃油炸食物。**食物在油炸过程中会产生促炎物质和反式脂肪酸,并且,油炸食物都属于高脂肪食物。一篇发表在《生理学》的研究发现,长期高脂饮食可能会破坏星形胶质细胞在肠道和大脑之间调节能量摄入的信号通路,降低大脑调节热量摄入的能力。

**主食只吃白米饭。**白米饭、白馒头等都属于精制碳水,一般GI值(血糖生成指数)较高,吃得多GL(血糖负荷)也不低,餐后血糖控制不佳,可能会出现胰岛素抵抗。脑内胰岛素抵抗可出现营养分配中枢调控作用受损、认知和情绪调节功能障碍及大脑特异性神经退行性病变,进而会影响认知功能。

**吃得太咸。**研究表明,长期摄入较高的盐会导致海马组织氧化应激和源自肠道的炎症反应增加,记忆受损,对于老年人群影响更大。

**经常熬夜。**发表在《神经科学杂志》的一项研究显示,睡眠质量差是衰老的常见特征,仅仅一个晚上不睡觉,就会导致大脑年龄瞬间衰老1-2岁。一项发表在《自然》上的研究也揭示了,睡眠不足会对大脑记忆功能产生深远影响。

**不爱喝水。**有研究显示,饮水不足会降低机体的认知能力。当身体丢失体重2%或更多的水时,视觉追踪能力、短期记忆能力和注意力都会下降。

**不控制体重。**发表在《健康数据科学》上的一项研究发现,体重指数(BMI)与大脑健康关系密切,特别是对于45岁以上人群,当体质指数超过26.2时,大脑体积的变化相当于大脑提前衰老了12年。

**久坐不动。**一项发表在《美国医学会杂志》的研究显示,与每天坐9.27个小时的人相比,每天坐10个小时与患痴呆风险显著增加8%有关,每天坐12个小时与患痴呆的风险显著增加63%有关,每天坐15个小时与患痴呆的风险显著增加221%有关。

**情绪焦虑。**现在的人压力都不小,情绪焦虑在所难免,但如果不及时调整状态,持续焦虑就可能危害大脑健康。

要想保护大脑健康,除了尽量避免以上伤害大脑的行为,还可尝试MIND饮食。有研究显示,MIND膳食可能延缓认知功能下降,并降低阿尔茨海默病发生风险。

这种饮食模式强调天然健康的植物性食物摄入,并限制食用不健康的食物。具体吃法为:每周吃7份绿叶蔬菜,平均为每天1份,1份约1碗;每周吃5份1/2杯浆果,最好是蓝莓,1杯为250毫升;每天都要吃全谷物和各种蔬菜;每天吃坚果,每隔一天吃1/2杯豆类;每周至少吃两次家禽;每周至少吃1次鱼;每天两汤匙特级初榨橄榄油,用来代替黄油、人造黄油或植物油;每周少于4份红肉或香肠等肉制品;每周吃少于5种糖果或糕点;每周食用两份约30克或更少的全脂奶酪。

据科普中国

## 秋季降火防燥 来杯蜂蜜柚子茶

进入秋天后,天气变得干燥,人也容易上火,可选用一些时令养生饮品以清热降火、润肺防燥。

《本草纲目》记载,“蜂蜜有五功:清热、补中、解毒、润燥、止痛”,柚子能“去肠胃中恶气,解酒毒,治饮酒人口气,不思食口淡,化痰止咳”。

因此,一款温热甜香的蜂蜜柚子茶,非常适宜秋季饮用。

500克柚子(连皮带瓢)在热水中浸泡5分钟左右,洗净擦干。用刀将柚子最外层黄绿色的皮薄薄地刮下。将柚子皮切成细丝,越细越好,然后放点盐腌制一小会。将果肉剥出,去除核及薄皮,用勺子压碎。柚子皮、果肉和100克冰糖放入干净的锅中加一碗水同煮,大火煮到开锅时改为小火,熬至黏稠,柚皮金黄透亮即可。待黏稠的柚子汤汁冷却一下,放入250克蜂蜜搅拌均匀,装入准备好的空瓶中,放冰箱冷藏一周左右就可以了。

据《中国中医药报》

## 防秋燥伤肺 试试六字诀

老年人如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染肺部疾病。秋季想养肺,不妨试试六字诀,有助于气机的升降,对呼吸和肺部健康都有一定好处。

“嘘、呵、咽、吹、唏、呼”六字诀养生法,是我国古代流传下来的一种养生方法。六字诀为吐纳法,通过六字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同脏腑经络气血的运行。

专家表示,六字诀不需要按照特定顺序练习,单独发音也可以起到相应锻炼作用。

锻炼方法为,先深吸一口气,再慢慢发出以下6个音。重复6次,每天2组。

嘘:调肝气。  
呵:调心气。  
呼:调脾气。  
咽:调肺气。  
吹:调肾气。  
唏:调理三焦不畅。

据 CCTV生活网

# 饿到“眼冒金星”还是瘦不下来

## 或与四个减肥“冷知识”有关

虽说人人都知道减肥就是“管住嘴、迈开腿”,但有人成功减重,有人饿到“眼冒金星”依然瘦不下来,这是为什么呢?今天分享几个很多人都不知道的减肥“冷知识”。

### 能量守恒有定律 别信“负能量”食物

有传言说,芹菜、小白菜等食物热量很低,吃进身体后还需要经过消化和吸收,这个过程会让身体消耗更多能量,多吃有助减肥。

实际上,任何食物都有营养素的供给,也有热量。尽管蔬菜不是供能主要来源,但也有热量,品种选不对,热量也不少,如小番茄和紫薯。减肥要控制热量摄入,而不是完全没有热量,靠消化、吸收损耗的那点热量还不如走上100步。

### 只吃青菜不吃肉 饿到头晕也难瘦

很多减肥的人认为肉是肥胖之源,其实这是错误的。肉是蛋白质的来源,同时适量的肥肉还能增加饱腹感。

每天只吃青菜,确实摄入能量低,但容易饿,运动也提不起劲来,到头来事倍功半。真正会减肥的人,多少会吃些肉。但要记住,少吃红肉,多吃白肉。

### 米饭放凉热量低? 其实冷热都一样

有观点认为,米饭放凉后会产生不能被消化吸收的抗性淀粉,所以能量较低。这确实是真的,但米饭中容易回生的淀粉含量很低,所

以冷米饭的能量低不了多少。

减肥本不易,天天吃又干又硬的凉饭又何必呢?

### 流汗就是减肥? 流的只是盐水

多数减肥的人会认为,只要流汗,就说明在燃烧脂肪、消耗热量。实际上,流出来的汗只是盐和水的混合物,充其量再多一些尿素,和燃脂、减肥一点关系都没有,更不可能由脂肪分解产生。

汗液实际上只是身体调节体温的一种机制而已,通过带走热量来降温。所以,无论是气温高还是在运动,都会流汗。但流汗多并不代表一定能瘦下来,而是提示该喝水了。

据人卫健康微信公众号