遠離11種損腦風險

建議不要停止學習,避免傷腦因素

人老了一定會糊塗嗎?到底是什麼在左右我們的記憶力?美國神經科學家丹尼爾·亞曼在他的“智腦拯救計劃”(BRIGHT MINDS)中，闡述了大腦的工作機制，并提供了從根源上如何修復記憶、增强腦力的解决方案。“BRIGHT MINDS”中的11個字母，分别代表11種可能損傷大腦的風險，消除或改變這些風險因素，才能保持大腦健康。

B(Blood flow)：血液循環。人體20%的血流量都被大腦所使用。中日友好醫院神經内科主任醫師彭丹濤介紹，血腦屏障是血管與腦組織之間的一層保護膜，允許水、氧氣、葡萄糖、維生素、激素類進入腦組織，并將二氧化碳等廢物排出，充當守門員的角色。因此，保護好血管對長期保持敏銳和健康的大腦至關重要。相反，動脉粥樣硬化、低密度脂蛋白膽固醇偏高、心臟病、高血壓等，都可能導致腦功能下降和流入大腦的血流量減少，影響血液循環。

彭丹濤説，冠狀動脉疾病、心律失常、高血壓等都是中老年人的高發疾病，一定要重視醫治，日常要定期監測血壓、膽固醇和血脂;少攝入碳酸飲料和含咖啡因的食物;適量多攝入富含歐米伽3不飽和脂肪酸的食物，如三文魚、核桃、沙丁魚、蝦等，多喝茶，也有助增加血流量，提高血管張力;不要久坐，增加運動可促進血液流向大腦。

R(Retirement/Aging)：退休與衰老。隨着年齡增長，人會有“正常出現的”記憶力減退現象。目前關于人類衰老的具體機制還不甚明了，但有些衰老機制是公認的。比如，綫粒體工作异常可使大腦出現“腦霧”;自由基過多會加速氧化反應;鐵蛋白含量偏高會促進氧化應激，導致大腦“生銹”;端粒的長短與壽命有一定關系，抽烟、喝碳酸飲料、攝入反式脂肪、食用加工食品、感染、接觸重金屬等，都會造成端粒變短。

彭丹濤説，大腦也遵循用進廢退規律，永遠不要停止學習，即使退休了，也要不斷學習新知識。此外要多結交新的朋友，增進表達與交流;多鍛煉身體，參加集體活動;不要暴飲暴食，少吃烤肉和反式脂肪，保護端粒長度，多吃些富含維生素多的食物，鐵攝入量要均衡。

I(Inflammation)：炎癥。炎癥是引起阿爾茨海默病、帕金森病及多發性硬化的根本原因。慢性炎癥多與環境毒素、吸烟、維生素D或ω-3脂肪酸含量偏低、牙齦疾病、腸胃炎癥、促炎性食物等有關。長期慢性炎癥會引發很多疾病，如心臟病、關節炎、腸胃功能紊亂、癌癥、阿爾茨海默病、帕金森等，這些疾病都與大腦炎癥存在一定聯系。諸多研究表明，體内菌群平衡有助于炎癥反應降低，而使用抗生素、壓力、高甜飲食、飲酒等會導致體内有益菌減少而失衡。

彭丹濤提醒，抗生素一定要謹慎使用，還要保護牙齒健康;少吃精制糖、精制谷物、加工肉和反式脂肪;多攝入酸奶、含活菌的發酵食品等。

G(Genetics)：遺傳。遺傳學家發現，人類的習慣、情感和所處環境會對機體産生很大影響，導致基因發生變化，遺傳給後代。例如，飲食、壓力、毒素、産前營養等環境因素都會對遺傳給後代的基因活動産生影響。研究發現，阿爾茨海默病有明顯家族遺傳性，認知障礙也存在一定遺傳性。

彭丹濤説，遺傳并不意味着聽天由命，有家族病史的人也可以降低遺傳風險。有記憶問題、痴呆癥、阿爾茨海默病等家族史的人，應在40歲左右就去做相關檢測。研究表明，堅持學習新知識、發展愛好的人，即使携帶遺傳基因，罹患痴呆癥風險也會降低。

H(Head Trauma)：頭部外傷。我們的大腦并不是硬的，而是像軟的黄油、豆腐一樣黏稠，很容易受損。頸部扭傷、頭部摇晃、衝擊傷、頭部受重擊等，都可能導致記憶力受損。研究表明，如果一個人在25歲之前發生過頭部創傷，記憶損傷風險將是正常人的2.5倍;如果在55歲後發生過頭部創傷，有記憶問題的風險是正常人的4倍。美國一項研究發現，90%以上的橄欖球球員都因打橄欖球時的衝撞而造成大腦多處區域受損。

彭丹濤提醒，避免頭部創傷，首先要做到交通行車戴好頭盔、系好安全帶，走路不要玩手機，看好欄杆和臺階。另外，參加曲棍球、足球、騎馬、賽車、滑雪、拳擊等高風險運動應做好防護。若發生跌倒，要第一時間去醫院檢查，拍攝腦成像，判斷是否有腦震蕩。

T(Toxins)：毒素。毒素有很多形式，包括吃進去的被污染的水、重金屬超標的魚類、酒精、藥物;接觸到的某些洗化用品、染色劑、防腐劑、化肥農藥等;呼吸進去的空氣污染、吸烟、二手烟、汽車尾氣、石棉、烟塵等。這些有毒物質會導致腦補血量減少，損害免疫系統，進而出現直接的腦損傷癥狀，包括記憶力減退、注意力不集中、語言障礙、頭痛、眩暈等。

彭丹濤説，日常要減少毒素接觸，少吃有污染可能的食物;注意家居清潔，

不使用化學物質含量高的清潔用品;保護好肝臟和胃腸道;提高免疫力，增强解毒能力。從事化工、礦井等高風險職業的人，要定期檢查肝腎、肺等的功能。

M(Mental health)：精神健康。精神健康是拯救記憶和增强記憶力的重要一環。研究表明，抑鬱癥、雙相障礙、精神分裂癥、創傷後應激障礙、慢性壓力等，都會大幅增加記憶損失風險。阿根廷一項新研究發現，有抑鬱癥的女性患認知障礙的風險是正常女性的2倍，有抑鬱癥的男性患認知障礙的風險是正常男性的4倍。

哈爾濱醫科大學附屬第四醫院神經内科主任醫師張卓伯建議，要保持良好的精神狀態，應養成健康的飲食習慣和作息時間，少看電子設備，

多聽音樂、看書，多親近自然，參加户外運動。遇到精神健康的問題時，可用正念冥想、瑜伽、認知行爲療法等調節，若仍不見好，可找專業醫師幫助治療。

I(Immunity/Infection issues)：免疫性疾病與感染。自身免疫性疾病和感染會增加腦霧、記憶問題及痴呆癥出現的風險。自身免疫性疾病，包括多發性硬化、類風濕關節炎、系統性紅斑狼瘡、克羅恩病、銀屑病、梅毒、艾滋病等。自身免疫性疾病患者出現嚴重記憶問題的風險是正常人的2~3倍。

張卓伯建議，有過敏、皮疹、反復感染病史者，免疫功能可能比較低，應定期做一些免疫功能篩查項目，如血沉、類風濕因子等。提高自體免疫力的方法很多，例如多運動，攝入維生素D、富鋅和富硒食物，如生蒜、洋葱、香菇、牡蠣、牛肉、羊肉等。

N(Neurohormone deficiencies)：神經激素缺乏。如果甲狀腺激素分泌太少，人會感覺没有精神，其大腦掃描圖顯示，大腦活動整體上减少，還會導致抑鬱、認知障礙、腦霧等。腎上腺素對壓力的應激反應有重要作用，如果機體長期處于壓力狀態，腎上腺會疲勞，出現記憶力減退、過早衰老的迹象。

張卓伯表示，調節激素平衡，要注意補充維生素D、維生素A、鋅、鎂及其他微量元素等;少喝酒，少吃精制糖和加工食品;多吃富含纖維素，促進甲狀腺激素分泌的食物，如海菜、蕓薹等。

D(Diabesity)：糖尿病。目前，全球糖尿病患者人數已超4億，糖尿病帶來的問題有炎癥增多、抑鬱、阿爾茨海默病、血管性痴呆、腦卒中、心臟病、高血壓、加速衰老等。糖尿病與大腦血流量減少及海馬體縮小有關。近期科學家還發現，胰島素水平异常與阿爾茨海默病和認知功能減退存在聯系。

張卓伯建議，糖尿病患者要控制體重，多喝水，不要飲用高熱量飲料。每餐合理食用蛋白質和脂肪，穩定血糖水平，吃富含纖維的食物，有助于調節膽固醇和血壓。低血糖指數的水果有蘋果、柑橘、藍莓、草莓等;低血糖指數的蔬菜有芹菜、菠菜、西蘭花等。

S(Sleep issues)：睡眠問題。大腦在睡眠時會進行“垃圾清理”，其中就包括與阿爾茨海默病相關的β-澱粉樣蛋白斑塊。研究發現，失眠、睡眠呼吸暫停綜合徵等與出現記憶問題和患痴呆癥風險增加有關。如果睡眠時間不足7小時，大腦整體血流量會減少，患痴呆癥的風險會更高，有益于健康的基因也會受到幹擾。

張卓伯建議，成年人每晚要睡够7~8個小時。建議下午或晚上不要喝含咖啡因、酒精的飲品，睡前4小時内不要運動，減少睡前使用電子設備。另外，食用紅薯、藜麥、香蕉，可補充色氨酸和血清素，提升睡眠質量。有心腦血管、呼吸暫停、慢性疼痛等疾病的患者，要盡早治療或控制病情。

鎖住營養,先得防“賊”

大家都知道，多吃全谷雜糧、果蔬等食物能補足營養，但我們在加工烹調和儲存環節中，有些物質可能會偷走它們的營養，讓食物的健康作用大打折扣。

1號賊：水，帶走水溶性營養素。不少人圖方便，會先把菜切好後再一起洗，但這樣做，菜裏所含的部分B族維生素、維生素C等水溶性維生素、礦物質以及多酚類物質會流失到水中。研究顯示，西紅柿、黄瓜、包菜和辣椒等蔬菜先洗後切，維生素C的保存率爲79.3% ~97.8%，先切後洗則衹保留31.1%~96.2%。除此之外，洗菜時長時間浸泡、淘米時反復搓洗、焯燙時食材切得太小等，都會導致水溶性營養素大量流失。

防“賊”建議：烹調蔬菜時先洗後切，切後馬上烹調；淘米時在盆裏用手攪動着清洗1~2遍，除去較爲明顯的灰塵，再用手輕輕搓洗一遍即可；焯燙時盡量保持食材完整，并且注意時間不要太久。

2號賊：氧，導致營養素氧化損失。有些營養素接觸氧氣後，容易發生氧化反應，從而造成損失。比如，果蔬一旦切開或切碎暴露在空氣中，維生素C等營養素容易被氧化破壞；食用油開封後，長時間暴露在空氣中，脂肪容易氧化變質，産生哈喇味；薏米、糙米等粗糧不飽和脂肪含量高，比精白大米更容易氧化變質。

防“賊”建議：無論蔬菜還是水果，切開後都不能久存，最好現吃現切；選擇小桶食用油，開封後，每次用完及時封緊，減少與空氣接觸機會；選購粗糧時最好買真空小包裝的，儲存時要避光避潮。

3號賊：熱，破壞營養素。食物中的很多營養素怕熱，比如維生素C、B族維生素、不飽和脂肪酸以及黄酮類等植物化學物。它們在炒、煎、炸等烹調方式下容易損失，并且温度越高，加熱時間越長，損失越多。

防“賊”建議：盡量少用煎炸等烹調方式，旺火急炒能够縮短菜肴成熟時間，從而降低營養素損失。

4號賊：碱，很多營養素的天敵。煮粥加碱更黏稠，炒肉加碱更嫩滑……碱是烹飪的好幫手，同時也是很多營養素的天敵。維生素B1、維生素B2、維生素C等在碱性環境中容易損失，黄酮類、茶多酚、花青素等多酚類物質在碱性條件下會改變結構，抗氧化活性降低。

防“賊”建議：煮粥時放一小把糯米或者一勺燕麥，都可以增加粥的黏稠度；很多水果都是“天然嫩肉粉”，比如木瓜、獼猴桃、菠蘿等，可以將它們的汁液加入肉中，攪拌均匀進行腌制；烹調新鮮蔬菜時適當加入一點醋、番茄汁或檸檬汁，能更好地保護維生素C。

5號賊：鹽，導致維生素C流失。有研究發現，烹飪時加鹽量越多，蔬菜中維生素C的損失越大。其原因可能是烹調時鹽形成的高滲溶液導致細胞中的維生素C浸析出來，使其更容易和一些氧化酶接觸發生氧化。同時，加鹽先後不同，影響也不一樣，先加鹽會使維生素C滲出量增多，損失更大。

防“賊”建議：做菜時要少加鹽、後加鹽，最好菜快出鍋時再加，對保存維生素C有益。

曬太陽降低腸癌風險

美國加州大學聖地亞哥分校科研人員發現，陰天較多的國家結直腸癌發病率往往較高，維生素D含量低可能是原因。

研究團隊分析了186個國家的數據，以評估當地暴露于陽光下的中波紫外綫(UVB)與患結直腸癌風險間的相關性。研究人員使用美國宇航局EOS Aura航天器于2017年獲得的UVB估計值以及來自全球癌癥數據庫2018年186個國家的結直腸癌發病率數據。

分析結果顯示，在0~75歲以上人群中，UVB暴露量低與結直腸癌發病率升高存在顯著相關性。考慮其他因素後，45歲以上人群的UVB暴露量低與患結直腸癌風險升高之間的相關性仍然很顯著。

發表在《BMC公共衛生》上的這些研究成果認爲，老年人日常可通過曬太陽制造維生素D，降低他們患結直腸癌的風險。