

# 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,並提供了從根源上如何修復記憶、增強腦力的解決方案。“BRIGHT MINDS”中的11個字母,分別代表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。中日友好醫院神經內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,並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,動脈粥樣硬化、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。

彭丹濤說,冠狀動脈疾病、心律失常、高血壓等都是中老年人高發疾病,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。目前關於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,綫粒體工作異常可使大腦出現“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反應,導致大腦“生鏽”;端粒的長短與壽命有一定關係,抽煙、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。

彭丹濤說,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、吸煙、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繫。諸多研究表明,體內菌群平衡有助於炎癥反應降低,而使用抗生素、壓力、高甜飲食、飲酒等會導致體內有益菌減少而失衡。

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產生很大影響,導致基因發生變化,遺傳給後代。例如,飲食、壓力、毒素、產前營養等環境因素都會對遺傳給後代的基因活動產生影響。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。

彭丹濤說,遺傳並不意味着聽天由命,有家族病史的人也可以降低遺傳風險。有記憶問題、癱瘓、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,即使攜帶遺傳基因,罹患癱瘓風險也會降低。

**H(Head Trauma): 頭部外傷。**我們的大腦並不是硬的,而是像軟的黃油、豆腐一樣黏稠,很容易受損。頸部扭傷、頭部搖晃、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,走路不要玩手机,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,判斷是否有腦震盪。

**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、吸煙、二手煙、汽車尾氣、石棉、煙塵等。這些有毒物質會導致腦補血減少,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。

彭丹濤說,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,增強解毒能力。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強記憶力的重要一環。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內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,參加戶外運動。遇到精神健康的問題時,可用正念冥想、瑜伽、認知行為療法調節,若仍不見好,可找專業醫師幫助治療。

**I(Immunity/Infection issues): 免疫性疾疾病與感染。**自身免疫性疾疾病和感染會增加腦霧、記憶問題及癱瘓出現的風險。自身免疫性疾疾病,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、洋蔥、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,人會感覺沒有精神,其大腦掃描圖顯示,大腦活動整體上減少,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,如果機體長期處於壓力狀態,腎上腺會疲勞,出現記憶力減退、過早衰老的跡象。

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,如海藻、蕁蓉等。

**D(Diabetes): 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,胰島素水平異常與阿爾茨海默病和認知功能減退存在聯繫。

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,有助於調節膽固醇和血壓。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癱瘓風險增加有關。如果睡眠時間不足7小時,大腦整體血流量會減少,患癱瘓的風險會更高,有益于健康的基因也會受到干擾。

張卓伯建議,成年人每晚要睡夠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小時內不要運動,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、黃瓜、包菜和辣椒等蔬菜先洗後切,維生素C的保存率為79.3%~97.8%,先切後洗則祇保留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,除去較為明顯的灰塵,再用手輕輕搓洗一遍即可;焯燙時盡量保持食材完整,並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,產生哈

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、不飽和脂肪酸以及黃酮類等植物化學物。它們在炒、煎、炸等烹調方式下容易損失,並且溫度越高,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,旺火急炒能夠縮短菜肴成熟時間,從而降低營養素損失。

**4號賊: 鹼, 很多營養素的天敵。**煮粥加鹼更黏稠,炒肉加鹼更嫩滑……鹼是烹飪的好幫手,同時也是很多營養素的天敵。維生素B1、維生素B2、維生素C等在鹼性環境中容易損失,黃酮類、茶多酚、花青素等多酚類物質在鹼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,攪拌均勻進行腌制;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,以評估當地暴露於陽光下的中波紫外線(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為,老年人日常可通過曬太陽製造維生素D,降低他們患結直腸癌的風險。