

## 五个因素加速大脑衰老

## 别急，让大脑年轻有方法

衰老是每个人必经的一个过程，先天的大脑优势或劣势无法改变，但有些生活因素会加速大脑衰老，从而影响人的寿命，我们应努力回避。

## 五个因素加速大脑衰老

## 糖尿病

南京大学医学院附属仙林鼓楼医院神经内科主任耿同超告诉记者，糖尿病可使大脑微血管硬化闭塞、血液黏稠度增加，大脑长期处于缺血缺氧状态，比普通人衰老得快。高血压、动脉粥样硬化等也会加速大脑衰老。

## 吸烟

耿同超表示，吸烟时，香烟中的尼古丁能在吸入10秒内到达大脑，并在20~40分钟内保持活性，尼古丁会损坏血管壁，促进动脉硬化，降低大脑氧供应，损害逻辑思维能力，加速大脑老化。美国一项研究表明，每吸一包烟减寿2.3小时。

## 空气污染

耿同超告诉记者，大脑是全身耗氧量最大的器官，平均每分钟消耗氧气500~600升。污染空气中没有充足氧气支持大脑工作，还含有氮氧化物、一氧化碳等有害物，通过呼吸进入大脑，造成记忆力下降或抑郁症，加速成年人认知能力衰退。

## 暴饮暴食

暴饮暴食后，人体为了消化过多的食物往往向消化系统调集大量血液和能量，大脑的能量供应变少，处于缺血状态，会损伤大脑细胞。

## 习惯熬夜

耿同超告诉记者，不规律生活影响身体正常生物钟和代谢，大脑功能被打乱。熬夜会让大脑处在一个兴奋状态，而迟迟得不到休息使大脑得不到充分的修复，损害大脑神经元细胞。英国和法国一个联合研究发现，休息不规律，经常上夜班会损害大脑认知能力。

## 让大脑年轻有方法

## 注重儿童营养

多国研究发现，母乳喂养能促进孩子的智能发育。《中国居民膳食指南》建议，6月龄内婴儿应坚

持纯母乳喂养，婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择；7~24月龄婴幼儿仍要继续母乳喂养，但可以添加辅食，要从富含铁的泥糊状食物开始，逐步添加达到食物多样；儿童青少年应养成良好的饮食习惯，不挑食、规律就餐、每天饮奶、足量饮水，还要经常户外运动。

## 每周阅读一本书

耿同超指出，生活内容丰富、多用脑的人，大脑衰老速度慢，读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富，延缓衰老进程。常读书的人具有较高认知储备，大脑衰老时能发挥缓冲作用，减缓衰老速度，使大脑更能抵抗痴呆症等疾病。

## 每周两次30分钟锻炼

耿同超告诉记者，一周出去两次，每次30分钟太极拳、快走或其他户外活动，不仅利于大脑血液循环，还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。但老人锻炼一定要量力而行，身体微微出汗即可。运动健脑越早越好，任何年龄开始都不晚。《英国运动医学杂志》近期发表的一项研究发现，一周保证45分钟的持续运动就能提高五十多岁人的脑力。

## 多吃抗氧化食物

耿同超指出，延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老食物，例如适量多喝茶，多吃瓜果、蔬菜、坚果等，能有效延缓大脑衰老。很多老人为了防治疾病不吃肉、蛋黄，这是不对的，肉中含有胆固醇，利于神经细胞髓鞘的形成；蛋黄中有很多胆碱，利于补充大脑所需营养。

## 把觉睡足

很多人熬夜后发现第二天的精神和体力有所下降。耿同超表示，所有人都要保证充足睡眠。“睡够7小时”的说法不一定适用



资料图片

于所有人，一般青少年睡够7~9个小时，孕妇保证8~9个小时，儿童每天睡10~12个小时。睡眠时间可根据自身具体情况进行判定，只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适，便是有效睡眠。

## 保持乐观心态

耿同超表示，心情愉快会影响体内激素水平，新陈代谢水平变高，大脑供血、供氧充足。我们有时需要培养反向思维，乐观看待事物。比如摔跤骨折，不要想着自己有多倒霉，而是想想只是骨折，并没有失去宝贵的生命。

七种饮食习惯  
大脑老得慢

## 1.控制热量

控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素，比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平，需要循序渐进，而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天，特别是体型较瘦的老人控制热量要适度，否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始，或者改用小一号盘子，给大脑一个暗示：没少吃。

## 2.每天至少吃5份(100克/份)果蔬

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现，多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年，结果显示，每天吃5份以上果蔬的老人，认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人，每天吃300~500克蔬菜，200~350克水果。

## 3.使用丰富的天然香辛料

各种植物香辛料可给饭菜增味，还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质，并有一定的防病

效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料，代替部分油、盐、糖。

## 4.烹调肉类先腌制

食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分，在高温下发生复杂化学反应，导致产生糖基化终产物等有毒有害物质，熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多，会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效：尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前，放在沸水中焯一下，或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式，让水分渗透到肉里。

## 5.每周吃一次深海鱼

生活在深海水域鱼类为了御寒，会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼，可降低身体及大脑炎症反应。

## 6.常吃坚果和杂粮

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸，而且富含硒和维生素E，可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示，摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃，其中含有抗氧化物质，能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意，坚果摄入量以每天一小撮为宜，吃得过多易脂肪超标。

## 7.每天喝几杯茶

红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚，能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素，能减少β淀粉样蛋白沉积，降低血压和胆固醇水平，从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平，对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。来源：人民健康网

