

家有考生 可用这些食物补脑



马上就要高考了,考生的体力和脑力消耗都很大,日常饮食要做好调节,多吃一些补脑健脑、增强记忆力的食物。潍坊市中医院临床营养科专家推荐了12种提高记忆力的食物和3款益智健脑药膳,为考生助力。



提高记忆力的食物

牛奶 牛奶富含蛋白质、钙、氨基酸。牛奶中的钙最易被人体吸收,是脑代谢不可缺少的物质。牛奶中还含有一种叫做卵磷脂的物质,是脑部神经元及神经元冲动传递的重要组成部分之一。人们在生长发育和智力开发过程中,如果缺乏卵磷脂,就容易导致脑部神经元间的消息传递受到干扰,从而使人的记忆力下降。此外,牛奶还含有对神经细胞十分有益的维生素B1等元素,睡前喝一杯有助入睡。

鸡蛋 鸡蛋对于增强大脑记忆力有很大的益处。首先,鸡蛋含有丰富的蛋白质和必需氨基酸,这些营养物质是构成脑组织的重要成分。摄入足够的蛋白质可以提高大脑认知能力、注意力和记忆力,有利于保持大脑的正常功能。

大脑活动功能、记忆力强弱与大脑中的乙酰胆碱含量密切相关。实验证明,吃鸡蛋的好处在于:当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后,能产生出丰富的乙酰胆碱,进入血液又会很快到达脑组织中,可增强记忆力。研究证实,每天吃一两个鸡蛋就可以向机体供给足够的乙酰胆碱,能够保护大脑,提高记忆力。

鱼类 鱼肉是一种营养丰富、低脂肪、高蛋白的食物,吃鱼肉被认为可以增强记忆力。因为鱼肉中含有丰富的不饱和脂肪酸 ω -3脂肪酸(是一种必需的脂肪酸,人体无法合成,只能通过食物获得)、DHA和EPA,它们可以改善记忆力和学习能力。另外,DHA还可以促进神经元的生长和连接,有利于大脑的发育和健康维护。

核桃 核桃含有丰富的必需脂肪酸、蛋白质、纤维素、维生素B和E等营养成分,其中,必需脂肪酸是构成人体脑细胞的主要成分,因此食用核桃可以为人类大脑补充丰富的营养,也能缓解脑疲劳,并帮助促进大脑的记忆功能。而且核桃中含有的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分。常食核桃有益于大脑的营养补充,有健脑益智的作用。

花生 花生富含卵磷脂和脑磷脂,它是神经

系统所需要的重要物质,能延缓脑功能衰退,抑制血小板凝集,防止脑血栓形成。实验证实,常吃花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老,是名副其实的“长生果”。

小米 小米中所含的维生素B1和B2分别高于大米1.5倍和1倍,其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现,吃小米有防止衰老的作用。

玉米 玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸,有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含谷氨酸较高,能帮助促进脑细胞代谢,常吃些玉米尤其是鲜玉米,具有健脑作用。

菠菜 菠菜属于健脑蔬菜,其含有丰富的维生素A、C、B1和B2,是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外,它还含有大量叶绿素,也具有健脑益智作用。

橘子 橘子含有大量维生素A、B1和C,属于典型的碱性食物,可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子,能使人精力充沛。此外,柠檬、广柑、柚子等也有类似功效,可代替橘子经常食用。

菠萝 菠萝含有很多维生素C和微量元素锰,而且热量低,有生津、提神的作用,有人称它是能够提高人记忆力的水果。

香蕉 香蕉含有丰富的营养物质,除了含有钾、维生素C等营养元素,还富含一种名为“伽马氨基酸”的化合物。食用香蕉能够刺激脑内的蛋白质产生,促进神经细胞的生长和修复,同时增强人的记忆功能。

蓝莓 蓝莓是一种富含多种营养物质和抗氧化剂的浆果类食物,其含有的维生素C、维生素K、锰等营养物质能够促进神经元的生长和发展,增强神经元之间的联系,有利于加强记忆力。此外,蓝莓中还含有丰富的多酚类物质,如芦丁、槲皮素等,这些物质具有抗炎和保护神经的作用,能够减轻神经系统的炎症,预防记忆力下降。



益智健脑药膳

●桂圆莲子粥

材料 桂圆肉、莲子各30克,大枣10枚,糯米60克,白糖适量。

做法 桂圆肉、莲子、大枣、糯米分别用清水洗净。莲子摘除莲芯,保留红棕色表皮。大枣去核。所有材料一同放入砂锅内,加适量清水,用猛火煮至沸腾,然后改用中火继续煮至糯米开花,食用时可适量加白糖。

功效 补益心脾,健脑益智。适合心脾两虚、气血不足所致智力衰退、健忘失眠、心慌心悸等。健康人服用有助于提高记忆力,增强体质。

●养心粥

材料 人参、茯苓各10克,红枣10枚,糯米150克,红糖适量。

做法 将人参、茯苓、红枣洗净,放入砂锅内,加水后用文火煎煮30分钟,分离出汤汁。剩余材料中再加水煎煮,再次分离出汤汁。将糯米淘洗干净,放入砂锅内,将两次煎取的汤汁合并注

入,用文火煮至粥熟,然后加入红糖调味即成。

功效 益气养血,安神益智。适合气血两虚、心神失养所致失眠多梦、健忘心悸等。健康人服用可增强记忆力,强健身体。

●人参鹌鹑蛋

材料 人参15克,黄精20克,鹌鹑蛋30个,精盐、白糖、味精、麻油、料酒、水淀粉、葱末、姜末、酱油、醋各适量。

做法 将人参放入碗中蒸闷至软,切片,再放入碗中蒸2次,以收取滤汁。黄精加水煎取滤汁2次,与人参汁合为半杯。将鹌鹑蛋洗净并煮熟,去壳后一半用人参黄精药汁、盐、味精腌15分钟,另一半用麻油炸成金黄色。另用小碗将水、白糖、盐、酱油、味精、醋、药汁、水淀粉兑成浓芡汁一起下锅,翻匀,淋麻油出锅,装在盘中央,外周摆放炸好的鹌鹑蛋。

功效 补益精气,益智健脑,抗衰老。适合精气亏虚、元神失养所致健忘、记忆力减退、头晕眼花、神疲乏力等。服膳时忌食萝卜、饮茶。



健康谣言粉碎机

肾病患者“忌口”豆制品? 可以食用 切记适量

肾病患者都比较注意日常的饮食,有人称,因黄豆中富含支链氨基酸,所以肾病患者要“抵制”各种豆制品。这个说法是真的吗?记者日前联系到阳光融和医院临床营养科主任杜慧真,对该问题进行解答。

杜慧真表示,肾病患者是可以吃豆制品的。2017年,国家发布了九项《国民营养计划(2017-2030年)》,其中的《慢性肾脏病患者膳食指导》中明确:“将适量的奶类、蛋类或各种肉类,大豆蛋白等优质蛋白质食品作为蛋白质的主要来源。”慢性肾病患者可以吃大豆蛋白。因为大豆中含有谷类食物中普遍缺乏的必需氨基酸,且大豆氨基酸的组成更接近人体的需要,除蛋氨酸含量略低外,其余必需氨基酸含量均较丰富,在营养价值上完全可与动物蛋白相媲美,属优质蛋白质。

杜慧真提醒,慢性肾脏病患者虽然可以吃豆制品,但一定要适量。尽管大豆中磷含量丰富,在制作豆制品的过程中会流失,但像是豆皮、腐竹等豆制品中的磷含量仍然不低,仍需要注意。

此外,豆腐乳、豆豉、豆瓣酱里存在盐含量超标以及一些添加剂的问题,肾病患者应该尽量避免食用。

杜慧真建议,慢性肾脏病患者可以根据自身的病情,在询问医生后适当选择食用大豆及豆制品。