

坚持七种饮食习惯 大脑老得慢

随着身体机能衰退,老人脑力也逐渐变慢。近日,美国《读者文摘》杂志刊文指出,老人坚持 7 种饮食习惯,可延缓认知功能衰退。

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。

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。生活在深海水域的鱼类为了御寒,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。

(据新华网)

公民健康素养 66 条

第四十三条

根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。



根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。

经常开窗通风有哪些好处

阳光和新鲜的空气是维护健康不可缺少的,阳光中的紫外线,能杀死多种致病微生物。让阳光经常照进屋内,可以保持室内干燥,减少细菌、霉菌的繁殖。梅雨季节更为重要!

开窗通风,不但可以保持室内空气流通,使室内有害气体得到稀释。室内有害气体包括:甲醛、一氧化碳、二氧化碳等。

雾霾、沙尘天气时,应关闭门窗,减少室外颗粒物进入室内。遇到持续雾霾天气时,应选择空气污染相对较轻的时段,定时通风换气,否则有可能造成室内二氧化碳浓度过高,出现缺氧。

防止大气污染的措施有哪些

- 1.使用相对纯净燃料,减少污染。
- 2.对排放的污染气体进行过滤。
- 3.充分利用风能太阳能潮汐能,减少

- 煤石油的使用量。
- 4.保护植被,增加地球绿化面积。
 - 5.增强人类环保意识。
 - 6.各国通力合作,减少污染,治理污染。

何时开窗通风为好

开窗时间国际上规定 9 点~11 点,下午 2 点~4 点。为什么?因为 9 点以后污染空气下沉了,污染物质减少了,没有回流现象。

早上起来开窗户,不要在那里深呼吸,因为致癌物质、反流物质都跑到你肺里了,容易得肺癌。国际上警告说,早上 6 点至 9 点是最危险的时候。

开窗通风最好每天几次

通常上午一次、下午一次,每次开窗时间不少于半小时。冬季每天太阳升起后开窗,落山前关窗。可以保持室内温度,减少空气污染进入屋内。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)