

聰明吃出活力腦

文／臨床營養科 營養師 翁毓璐

您有沒有這樣的經驗？腦子裡好像有很多東西想寫下來，卻又不知道要寫些什麼？生活中，總是忘東忘西，注意力不集中，學什麼都很慢？

腦，掌控著人體各器官的運作功能，同時也是我們思考、情緒的心靈管理中心。然而從25歲開始，大腦處理資訊的速度每年下降1%，而理解新知的能力也以0.5%速度持續衰退，這些變化無聲無息，往往在記憶衰退之後才意識到自己的「腦」已經在不知不覺中「老」了。

研究顯示，人類大腦神經細胞從30歲起就會逐漸減少，到了90歲，大概減少20%。這個事實雖然殘酷，但不代表只能坐以「呆」斃。藉由良好的生活習慣及適當的營養補充，大腦還是有救的。

救腦筆記 1 養成好的生活習慣

每天好好吃早餐

機器需要燃料、潤滑油，才可以順暢運作，頭腦也是如此。雖然大腦的重量只占體重的2%，但其運作所需的熱量，卻占總消耗量的20%。大腦主要的能量來源是葡萄糖，由於在睡眠中，大腦仍繼續消耗熱量，因此剛起床是大腦最「沒力」的時候。血糖低於正常標準，容易導致大腦的營養供應不足，長期如此，可能損害大腦的功能。

美國實驗證明，有吃早餐習慣的兒童，學習成績明顯優於不吃早餐的兒童。早餐最好以全麥、糙米等未精製的穀類為主食，讓血糖緩慢上升，持續供應腦部能量。

靜心享受「慢食」

現代人生活忙碌，往往沒有時間靜下心來好好吃頓飯，不是狼吞虎嚥，就是將工作當作配菜。進食時應該充分的咀嚼，以一口咀嚼15下為目標。咀嚼的刺激會傳到腦部，促進腦部活動；咀嚼的動作也有助於腸道分泌膽囊收縮素，這種荷爾蒙能隨血

液流動進入大腦，提高記憶力和學習能力。「慢食」不但能充分品嚐食物的美味，又能鍛鍊大腦活性，一舉兩得。

睡眠不足會變笨

睡眠專家警告，長期睡眠不足可能使人變「笨」。研究顯示，當睡眠不足，會累積所謂的「睡眠債」，就算每天少睡1個小時，只要連續8天，仍會感到像是整晚熬夜般的睏倦。如果健康欠佳或生病了，仍勉強堅持學習或工作，不僅效率降低，還容易損害大腦。

雖然睡眠時間因人而異，但一般而言，成年人每天需要睡7小時以上，如果睡得不夠或睡眠品質差，都會使得疲倦的大腦難以復元。此外，若睡覺時習慣用被子蒙住頭，被窩中二氧化碳濃度升高，氧氣減少，長時間吸入如此污濁的空氣，對大腦也是不利的。

培養嗜好及運動

大腦是個精密的器官，每個部位各司其職，活化大腦最好的方式就是培養嗜好，不但能因而刺激大腦，還能讓日子變得更有意思。

適當的運動能預防疾病、加速新陳代謝、增強免疫力。實驗發現，運動會增加大腦血流量，提供充足的氧氣和葡萄糖給腦細胞，避免大腦因為能量不足而當機。走路是最方便的運動，只要持續1週3次，每次30分鐘以上，就有助維持大腦的認知功能。

救腦筆記 2 吃對食物可防失智

要讓大腦靈活健康，除了加強運動與鍛鍊之外，適當補充大腦所需要的營養，以及盡量避開會對腦部造成傷害的飲食和生活習慣，也是非常重要的。

卵磷脂→預防腦部退化

乙醯膽鹼是學習記憶過程中的重要神經傳導物質，因此當大腦中的乙醯膽鹼減少時，記憶力就會衰退。增加腦內乙醯膽鹼的方法之一是補充卵磷脂，卵磷脂能修復受損的細胞膜，有助乙醯膽鹼合成，使腦部變得更靈活，提升記憶力。此外，卵磷脂在體內還扮演乳化劑的角色，可以活化脂肪代謝，防止壞膽固醇附著於血管壁。富含卵磷脂的食物：蛋黃、魚類、豆類製品。

維生素B群、葉酸→增加腦部活力

● 維生素B群

可細分為8種維生素，在人體內能協助蛋白質、脂肪和碳水化合物轉換為能量供細胞運用，也是神經細胞和神經傳導物質生成不可或缺的營養素。維生素B群還能幫助腦部合成控制情緒的化學物質，因此一旦缺乏就會感到疲倦或體力不濟。當體內同時缺少維生素B1、B6，大腦運作將變得遲緩，並產生精神憂鬱的現象。

● 維生素B6

主要功能是代謝蛋白質。蛋白質由胺基酸所構成，某些胺基酸可以在人體內轉換合成，稱為非必需胺基酸。維生素B6的主要功能除了轉換這些胺基酸供人體運用，也可以協助合成荷爾蒙與紅血球，以及協助葡萄糖供應大腦與神經所需的能量。富含維生素B6的食物：全穀類、豆類、堅果類、肝臟、肉、魚及深色蔬菜等新鮮食物。

● 葉酸

一種水溶性維生素，負責人體內DNA的合成、胺基酸代謝及血紅素合成的工作，對血球的分化成熟及胎兒的發育有重大影響。缺乏葉酸會使血清濃度下降、影響紅血球的製造、貧血及生長遲緩，也會增加罹患腦中風與心臟病的風險。葉酸對孕婦尤其重

要，懷孕期間缺乏葉酸，不但會造成貧血、倦怠等症狀，也可能增加胎兒罹患先天性神經管缺陷的機率。葉酸主要的食物來源：肝臟、酵母、綠葉蔬菜、豆類及部分水果。

DHA不飽和脂肪酸→讓頭腦更聰明

人們常說：「吃魚的孩子會聰明」，為何吃魚有如此神奇的力量？簡單的說，就是DHA的功勞！DHA又稱22碳6烯酸（Docosahexaenoic acid），屬於n-3系列不飽和脂肪酸（poly-Unsaturated Fatty Acid; PUFA）的一種。較普遍的n-3脂肪酸有EPA、DHA和亞麻油酸。n-3和n-6型的不飽和脂肪酸，人體無法自行合成，必須從飲食中獲得，因此稱為必需脂肪酸。

胎兒及嬰幼兒時期是腦部形成與發育的重要階段，此時如果缺乏DHA，往往會影響腦細胞生成，嚴重時還可能造成腦部機能衰退與發育不全等問題。反之，如果這時能提供胎兒及嬰幼兒充足的DHA，就能幫助他們擁有聰明靈活的好腦力。

對於年長者而言，補充DHA除了能減緩腦部老化，還有避免血管阻塞，預防高血壓、心臟病等慢性疾病等益處。建議每週最好吃2-3次富含DHA及EPA的秋刀魚、青花魚、沙丁魚、鮭魚、鮪魚等魚類。由於DHA和EPA容易氧化，魚要趁新鮮食用，效果更好。

礦物質→注意力更集中

雖然人體所需要的礦物質大約只占體重的4%，但是礦物質對於身體各部位的構成十分重要，例如血液中含有鐵、銅，骨骼及牙齒中含有鈣、氟、鎂等。大腦組織同樣具有許多能影響其運作能力的礦物質，例如：硼可以影響腦部的電流活動，使大腦反應變得靈敏或遲緩；鐵質能協助血液攜帶大量的

氧氣到腦部，讓注意力集中、思緒更加清晰；鋅能影響腦部接收傳達味覺與嗅覺等訊息，如果缺乏鋅，精神容易變得渙散。富含有益腦部礦物質的食物：堅果類、海鮮、水果。

抗氧化維生素→減少氧化傷害

大腦運作會消耗人體20%的氧氣，伴隨產生的自由基將造成粒腺體氧化，降低大腦的活力。雖然人體具有對抗自由基的抗氧化酵素，但從25歲之後，抗氧化力就會逐漸下降，因此年紀愈大，愈需要補充抗氧化物質。最有代表性的抗氧化維生素：維生素A、E、C。

● 維生素A

在人體中可轉化為β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素能協助捕捉自由基，避免細胞遭受氧化傷害。維生素A及β-胡蘿蔔素主要來自紅蘿蔔、菠菜、紅甘藷等深綠、深黃色蔬菜，因其屬於脂溶性的維生素，必須與脂肪一起攝取才容易被人體吸收，所以烹調過或飯後吃，吸收效果較佳。

● 維生素E

分布於細胞膜的表面與脂肪共存，能保護脂質避免過氧化，並保護腦神經細胞，預防阿茲海默症，所以被視為大腦的守護神。植物油（如大豆油、花生油、葵花油等）、堅果類（如核桃、杏仁、花生等）、小麥胚芽，都是維生素E的良好來源。

● 維生素C

可以捕捉羥基自由基，還原氧化過的維生素E，使其恢復原本抗氧化的功能，所以具有雙重抗氧化的效果。柑橘類水果如橘子、柳丁、葡萄柚，是維生素C很好的來源。蔬果遇熱，維生素C易被破壞，應冷藏保鮮，快洗及食用前再切，以減少維生素C的流失。

推薦兩道頭好壯壯的食譜

檸香烤魚

- **材 料：**秋刀魚150克、檸檬30克
- **調 味 料：**鹽1/2茶匙、胡椒少許
- **做 法：**
 - 1.秋刀魚洗淨擦乾，抹上少許鹽調味。
 - 2.烤箱預熱至250°C
 - 3.用鋁箔紙將魚包好，放入烤箱烤約20分鐘。
 - 4.秋刀魚烤好後，再擠上檸檬汁即可。

- **營養成分：**

熱量138大卡、蛋白質14克、脂肪8克、醣類2.5克

- **小 叮 嚀：**

由於DHA是高度不飽和脂肪酸，非常容易氧化，所以買回之後，愈早煮食愈好。烹調方法最好是清蒸、煮或烤，儘量避免油炸，才能留住最多的DHA。



焗烤鮭魚飯

- **材 料：**糙米飯150克、乳酪絲30克、鮭魚切片40克、彩椒小丁20克、洋蔥小丁20克
- **調 味 料：**橄欖油1.5湯匙、鹽1/6茶匙、胡椒少許
- **做 法：**
 - 1.鍋中熱油，放入鮭魚、洋蔥。
 - 2.待鮭魚及洋蔥熟軟，倒入糙米飯及彩椒。
 - 3.所有食材拌炒均勻，加入鹽及胡椒調味。
 - 4.將炒好的飯平放至焗烤盤中、再將乳酪絲均勻灑在飯上，送進烤箱20分鐘後即可。

- **營養成分：**

熱量487大卡、蛋白質18克、脂肪23克、醣類52克

- **小 叮 嚀：**

雖然白米飯的口感較糙米飯佳，但就營養價值而言，糙米優於白米。糙米是尚未精製的米，比白米含有更豐富的維生素B群、維生素E及可防止老化的米糠醇。習慣吃白米者，可藉由改變烹調方式或調整比例的方法，讓自己慢慢的接受糙米飯。🌱

