

吃得好，大腦也能變聰明

作者：吳凱琳

總是忘東忘西、注意力不集中、思考變得遲鈍？工作要有好腦力，就得多分點心力注意自己的飲食習慣。

每天都有應付不完的工作，但是大腦卻不聽使喚？除了定期運動與睡眠充足，飲食對於腦部健康具有相當大的影響力。

近來有愈來愈多關於營養與腦部活力相關性的研究，包括美國《時代》雜誌 (TIME)、《新聞週刊》雜誌 (Newsweek) 也多次以此議題作為封面故事報導題材。

忙碌的上班族該怎麼吃，才能吃得健康，又能補充腦力？美國臨床神經科學家、《補腦全書》 (MakingAGoodBrainGreat) 作者丹尼爾·亞門 (DanielG.Amen) 提出 7 項簡單的營養祕訣。

1.多喝水

每天至少喝 2,500c.c.的水。咖啡絕對要少碰，因為咖啡因是一種利尿劑，會造成脫水。

不過，也沒有必要全都喝清水，可以在水裡加幾片水果，像檸檬或柳橙。或利用無咖啡因的花草茶包，如覆盆子或草莓口味，製作成無糖冰茶。另外，綠茶也對腦部有益，可以幫助你放鬆心情，提高腦部靈活度。

但是，絕對別去買店面販售的果汁，裡面大部份是糖水，不如吃新鮮水果或自己榨果汁。

2.減少卡路里量

減少熱量的攝取，不僅是為了你的體重著想，對腦部健康也很重要。根據研究，控制卡路里攝取量，可增加神經生長要素的形成，有效刺激思考力。

3.多吃魚，提升記憶力

魚類體內富含的脂肪酸有助於記憶力的提升。《英國醫學期刊》(BritishMedicalJournal) 曾進行一項研究，結果顯示一週至少吃一次魚的老年人，可降低失智症和中風的風險。

4.多攝取好的脂肪

並非所有脂肪都是不好的，有些脂肪是維持腦力必須的，像是單元不飽和脂肪。

因此，像是瘦肉、鮭魚、鮪魚、核桃、開心果、腰果、橄欖油等可以安心食用。但是，請遠離培根、奶油、甜甜圈、冰淇淋、油炸食物、洋芋片、牛排，這些食物所含的脂肪對你有害而無益。

5.藍莓可提高學習力

多數水果都是很好的抗氧化食品，可有效抑制傷害腦細胞的自由基的形成。其中藍莓的效果最明顯，因此又稱為腦莓，另外像是草莓、菠菜、奇異果也有很好的抗氧化效果。

6.優質蛋白質不可少

蛋白質是提供大腦能量非常重要的營養素，包括蛋、鮮奶、優酪乳、豆漿或其他豆類製品等，都含有豐富的優質蛋白質。

點心或正餐裡若含有瘦肉、蛋、大豆或堅果，可抑制碳水化合物吸收太快，同時避免因為吃了單一碳水化合物，例如甜甜圈，而讓自己的腦袋變得遲鈍。

7.準備小點心

下午時候最容易感到飢餓，若硬撐著不進食，只會影響情緒，降低工作效率。平時可準備有益健康的小點心，例如低脂優格、堅果類，或是沒有添加防腐劑的芒果乾等。

但千萬要避開糖果、鬆餅等甜點，這些食物只會讓你的血糖急遽升高又降低，更容易覺得飢餓，對你的腦力和健康一點幫助也沒有。

最後很重要的一點：早上一定要進食。早上起床時因血糖低，是大腦最缺乏能量的時候，這時補充營養，腸胃吸收力也最好。加拿大多倫多大學的研究報告指出，早餐進食後 15 分鐘，記憶力便有明顯提升。

台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長謝明哲曾針對台北市國小三～六年級的學生進行研究，結果發現每天吃早餐的學生平均成績比起未固定吃早餐的學生高出 2 分。

謝明哲建議，早餐時應特別補充優質蛋白質，以及全穀類的澱粉質食物，例如全麥麵包或燕麥片。但要注意，燕麥片最好是選擇用煮的，因為即溶產品已經過加工，破壞原有的營養價值。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌第 90 期，

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。