

吃什么可以增加记忆力？

【阿波罗新闻网 2008-10-19 讯】

理查德·M·雷斯塔克在《大脑：最后的新领域》提示：大脑功能很大程度上取决于你早餐吃什么。

大脑中有万亿个神经细胞不停地进行着繁重的活动，饮食在大脑正常运转中发挥着十分重要的作用。

成年人的大脑只占总体重的2%，但它要用掉总能量的20%。供给大脑低能量食物，它就会运行不力；供给高能量的食物，它就能流畅、高效地工作。

因此，知道供给大脑正确的“大脑食物”，是提高学习能力的起始步骤之一。

一、增强记忆的食物

一些健脑食品，其实是常见的物美价廉之物。如蛋黄、大豆、瘦肉、牛奶、鱼、动物内脏(心、脑、肝、肾)及胡萝卜、谷类等。这些食物不仅含有丰富的卵磷脂，且容易消化，对儿童脑髓的发育也有积极的作用。

- 1、牛奶。富含蛋白质、钙及大脑必需的维生素B1、氨基酸。牛奶中的钙最易吸收。用脑过度或失眠时，一杯热牛奶有助入睡。
- 2、鸡蛋。被营养学家称为完全蛋白质模式，人体吸收率为99.7%。正常人每天一个鸡蛋即可满足需要。记忆力衰退的人每天吃5~6个，可有效改善记忆(不适宜胆固醇高的人)。孩子从小适当吃鸡蛋，有益发展记忆力。
- 3、鱼类。可以向大脑提供优质蛋白质和钙。淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，能保护脑血管，对大脑细胞活动有促进作用。
- 4、贝类。碳水化合物及脂肪含量非常低，几乎是纯蛋白质，可以快速供给大脑大量的酪氨酸。因此可以大大激发大脑能量、提高情绪以及提高大脑功能。以贝类作开胃菜，能最快地提高脑力。但是贝类比鱼类更容易积聚海洋里的毒素和污染物质。
- 5、味精。主要成分是谷氨酸钠，是参加脑代谢的唯一氨基酸，会增加脑内乙酰胆碱，能促进智力发育，维持和改进大脑机能，改善记忆力。
- 6、花生。花生等坚果富含卵磷脂，常食能改善血液循环、抑制血小板凝集、防止脑血栓形成，可延缓脑功能衰退、增强记忆、延缓衰老，是名副其实的“长生果”。
- 7、小米。所含维B1和B2高于大米1~1.5倍。临床观察发现，吃小米有益于脑的保健，可防止衰老。
- 8、玉米。玉米胚中富含多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。谷氨酸含量较高，能促进脑细胞代谢，具有健脑作用。
- 9、黄花菜。黄花菜可以安神解郁，但不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。
- 10、辣椒。维C含量居蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素，使人精力充沛，思维活跃。生吃效果更好。
- 11、菠菜。含丰富的维A、C、B1和B2，是脑细胞代谢的最佳供给者之一。它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。
- 12、橘类。橘子、柠檬、广柑、柚子等含有大量维A、B1和C，属典型的碱性食物，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。
- 13、菠萝。含丰富维C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津提神、提高记忆力的作用。
- 14、胡萝卜。可以刺激大脑物质交换，减轻背痛的压力。
- 15、油梨。含大量的油酸，是短期记忆的能量来源。正常人每天半个油梨即可。
- 16、藻。含有丰富的叶绿素、维生素、矿物质、蛋白质，可以改善记忆力和注意力。

二、大脑营养

有些食物不仅有助于发展智力，使思维更敏捷，精力更集中，增强记忆力，全面提高学习能力，激发人的创造力和想像力，而且还可以帮助人应付压力，克服因思维迟钝引起的郁闷情绪，消除疼痛。

1、乙酰胆碱和卵磷脂

美、英、加等国最近研究指出，大脑功能、记忆力强弱除靠积极的锻炼和掌握记忆规律外，与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。在考试前约一个半小时进食富含卵磷脂的食物，可使人更添胜算。试验表明，卵磷脂可使人的智力提高25%。

胆碱含量丰富的食物有：大麦芽、花生、鸡蛋、小牛肝、全麦粉、大米、鳕鱼、薄壳山核桃等。

2、蛋白质

充分的蛋白质是大脑功能的必需品。许多国际象棋冠军在令人精疲力竭的比赛开始前，饮食都以蛋白质为主。蛋白质，尤其是鱼，是重要的健脑食品。但是在正餐时，是先吃鱼还是先吃碳水化合物呢？蛋白质中的两种竞争的氨基酸--酪氨酸和色氨酸竞先进入大脑发挥作用。最先进入大脑灰质细胞的起整体影响作用。

如在饭后想保持专心警醒，要先吃蛋白质食品，后吃碳水化合物，即先吃鱼，后吃土豆、主食；如饭后想松弛一下或小睡一会儿，那就先吃主食。先吃什么是膳食即时影响脑力的关键。如果脑力工作者需整天保持头脑敏锐，就要以高蛋白早餐开始，午餐就应是高蛋白、低

碳水化合物，而碳水化合物食物后吃。

在海产品、豆类、禽类、肉类中含有大量酪氨酸，这是主要的大脑刺激物质；而在谷类、面包、乳制品、土豆、面条、香蕉、葵花籽等食品中含有丰富的色氨酸，虽然也是人脑所需要的食物，但往往在一定时间内有直接抑制脑力的作用，食后容易引起困倦感。

3、葡萄糖

大脑每天需要100~150克的糖。但神经系统中含糖量很少，必须靠血液随时供给葡萄糖。当血糖下降时，脑的耗氧量下降，轻者会感到疲倦，不能集中精力学习，重者会昏迷。

尤其容易发生在不吃早餐者身上。新鲜水果和蔬菜、谷类、豆类含有丰富的葡萄糖。

4、维生素

维生素A、B、C对抽象思维和良好的记忆很有帮助。

维C被称为脑力泵，是最高水平的脑力活动所必需的物质，可以提高约5个智商指数。

缺乏维B1，会导致抑郁状态，缺乏维生素B2，即使是心理稳定的人也会出现忧郁、暴躁及恐惧症状；缺乏维生素B6，会降低血清素，而血清素较少就会导致抑郁症；缺乏维生素B12，表现为情绪失控或长期疲乏，易被误认为是早衰。

维E是脑功能卫士，保护神经细胞膜和脑组织免受破坏脑力的自由基的侵袭，延长寿命，减缓衰老。含量丰富的食物有坚果油、种籽油、豆油、大麦芽、谷物、坚果、鸡蛋及深色叶类蔬菜。

维A也保护大脑神经细胞免受自由基侵害。含量丰富的食物有动物肝脏、鱼油、胡萝卜、菠菜、散叶甘蓝、甘薯、南瓜、杏、番木瓜等，以及所有的黄色或橙色蔬菜。

维生素严重缺乏者可服药补充，但应遵医嘱，不可过量。

5、矿物质

一定矿物质也是活跃大脑的必要元素。钠、锌、镁、钾、铁、钙、硒、铜可以防止记忆退化和神经系统的衰老，增强系统对自由基的抵抗力。许多水果、蔬菜都含有丰富的矿物质。

缺铁会减少注意、延迟理解力和推理能力的发展，损害学习和记忆，使学习成绩下降；缺钠会减少大脑信息接收量；锌能增强记忆力和智力，防止老年痴呆，缺锌可使人昏昏欲睡，萎靡不振，儿童发育停滞；缺钾会厌食、恶心、呕吐、迷睡；钙可以活跃神经介质，提高记忆效率，缺钙会引起神经错乱、失眠、痉挛；缺镁，人体卵磷脂的合成会受到抑制，引起疲惫、记忆力减退。

三、健脑草药：

最近，英国研究发现，银杏叶和人参具有加速人的反应能力、提高记忆力和集中精力的功效。研究人员给受试者服用这两种草药，结果表明，服用银杏360克或人参400毫克，就可增强记忆力。

银杏。地球上最古老的树种，已有3亿年历史，银杏(白果)叶一直被中医当作补脑药。它能促进大脑微毛细血管循环，增加大脑的供氧量，迅速增强大脑的警醒性，提高短期记忆，治疗记忆丧失、意志消沉、头晕目眩耳鸣，预防痴呆症。现在欧洲各国每年开出价值5亿美元银杏叶提取液的地方。

人参。在我国一直是健康长寿补品之王，对大脑的功效与银杏相仿。可以调节人体所有生理系统，平衡血糖，促进代谢，调节心率，平衡血压。因为人参能提高一种对情绪和记忆很重要的神经递质水平，所以它能使人集中精力，头脑警醒，思维敏捷高效，增强短期记忆、长期记忆力，提高学习能力。特别是在紧张、疲劳、工作过度的情况下，人参能起到镇静、消除疲劳、调节情绪、增强抗紧张、压力的能力、提高脑功能的作用。

薄荷。能防止大脑血液循环受阻，强健、稳定神经，提高注意力，集中精力、高效地完成工作。学生考前服用可取得较好成绩。

黄芩。一种高效神经镇定剂，可防治失眠和神经性紧张。

四、不良饮食习惯及环境污染损害记忆力

丹海姆·哈尔曼博士提出，人体有一种叫自由基的物质，可能是导致人体器官衰退的主要因素。它能异化脱氧核糖核酸(DNA)，通过脱氧对大脑产生损伤，使神经细胞窒息而死，导致许多衰老迹象，如记忆力下降、早发性痴呆、皮肤干燥、皱纹增多、老年斑、关节炎、白内障、动脉硬化、癌症及中风。

1、环境污染使得自由基到处可见。如X光、微波、核辐射，有毒重金属(如在民用水中发现的铝、镉)、烟雾、食物化学添加剂、香烟产生的烟、汽车废气、氢化处理植物油和人造不饱和脂肪代用品，比如人造奶油、催化加氧植物油、不含乳制品的奶油、多数瓶装沙拉调料，以及质量低劣的食用油。

一吃进这样的产品(加工过的食品、饭店及快餐店食品)，它们就在人体中形成自由基。用这样的油高温加工食品(如炸薯条)，会使其氧化速度加快，释放更多的自由基。而大部分自由基都会进入大脑，大脑是人体最容易受到自由基攻击的部位。

因此，改掉不良饮食习惯，抵制由于污染带来的对大脑的损害，是需要我们特别关注的。

2、高脂肪食品：加拿大科学家的一项研究发现，高脂肪饮食可能会损害记忆及注意力集中能力。实验证明，吃高脂食物的老鼠，无论在记忆、学习及注意力集中能力方面，都明显减弱。经过3个月，学习及记忆会出现各种严重功能障碍。

3、烟酒：过量饮酒和吸烟会破坏大脑细胞合成蛋白质，造成记忆力衰退。烟民每吸一支香烟，会减少体内25毫克的维生素C。

4、避免受到重金属污染的水和食物。铅、铝等重金属一旦进入人体，是很难排出体外的，长期摄入，会造成早发性痴呆。因此，长期用铝制餐具、炊具，或喜爱食用加入明矾的食物，如油条、粉条等，会增加体内铝含量。而过量食用含铅的松花蛋会造成铅中毒。同样，喝水也应避免污染，最好喝比较纯净的水。

5、关注电磁污染：

我们日常环境中的电磁污染都可引起思维混乱、记忆模糊、抑郁和脑功能受损。如空调、电视、电脑。美国科学家测试发现，当向被试者释放一种家电很普通的微弱电磁场时，他们的短时记忆下降了。前苏联的测试表明，低频电磁场可引起多动症和干扰睡眠习惯，损害记忆和逻辑思维。

来自电视广播发射塔、高压电线、机场、雷达、家电的辐射，会产生电子烟雾，可影响记忆，导致学习能力丧失、大脑和行为混乱、造成抑郁症。

目前，人们关注的还只是废物、废水、废气、农药等有形的污染，21世纪将更加关注电磁污染给人们带来的危害。消除电磁污染也将成为整个社会、以至全球的共同课题。

6、暴饮暴食：过饱使身体和脑神经都处于疲劳状态，所以会“饱乏”，长期过饱影响智力发育。

7、长期食用快餐和方便食品营养不足或单调，影响身脑健康。

8、长期服用安眠药、镇静药，会对大脑造成损害。

9、狼吞虎咽和食不厌精：食物一精，就变得细腻、柔软、口感好，便于咀嚼和吞咽。然而，专门吃柔软的食物对大脑并无好处。有位营养学家将一只小猴的左牙齿全部拔掉，保留右边牙齿。半年后，小猴牙齿健在的右边大脑发育正常，而缺了牙齿的左边大脑却已萎缩。这个实验证明，大脑若不加以刺激就会退化、萎缩。

当人咀嚼硬物或咀嚼速度加快时，大脑的血流量明显增多，有牙和无牙老年人的脑血流量可以相差30%。良好的咀嚼功能可以保证大脑的供血，保持大脑的正常思维活动。

因此，在餐桌上最好配备一些比较硬的食物，别让牙床太轻松，这样才有利于激活脑细胞，防止它因“懒惰”而过早地衰老、退化。对于那些牙齿本来就不太健全的人，或者吃起来狼吞虎咽来不及嚼烂就一口吞下的人，应该细嚼慢咽，有意识地增加咀嚼的力度，或嚼口香糖，也可以达到健脑的目的。

[阿波罗网](#)责任编辑：紫薇 来源：百度

本文URL: <http://www.aboluowang.com2008/1019/107415.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]