

核桃
高量不饱和脂肪酸
促进神经细胞活力

核桃与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”，又因为其果仁形状酷似大脑而被认为是“以形补形”的最佳食品。

核桃营养价值丰富，有“万岁子”“长寿果”“养生之宝”的美誉。核桃中 86%的脂肪是不饱和脂肪酸，同时富含铜、镁、钾、磷、铁等矿物质，还有维生素 B1、维生素 B2 和维生素 B6 以及烟酸、叶酸、泛酸等人体所需营养物质。在每 50 克核桃仁中，水分占 3.6%，还有 7.2 克蛋白质，31 克脂肪和 9.2 克碳水化合物。

核桃味甘、性温，入肾、肺、大肠经。可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便。因为核桃中含有高量的不饱和脂肪酸，能强化脑血管弹力和促进神经细胞的活力，核桃中的核桃油还具有减除血液静压的作用，每天坚持食用不少于两个核桃，有一定的缓解大脑疲劳、提高记忆力的作用。

不过，由于核桃含有较多脂肪，多食会影响消化，所以一次不宜吃得太多，否则容易发生鼻出血、大便干结等。

牛奶
“白色血液”热饮防寒
富含人大脑所需营养

牛奶是最古老的天然饮料之一，被誉为“白色血液”。牛奶不仅老少皆宜，加热后饮用还可以作为冬季最佳的防寒食物。

牛奶含有丰富的矿物质、钙、磷、铁、锌、铜、锰、钼。最难得的是，牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。

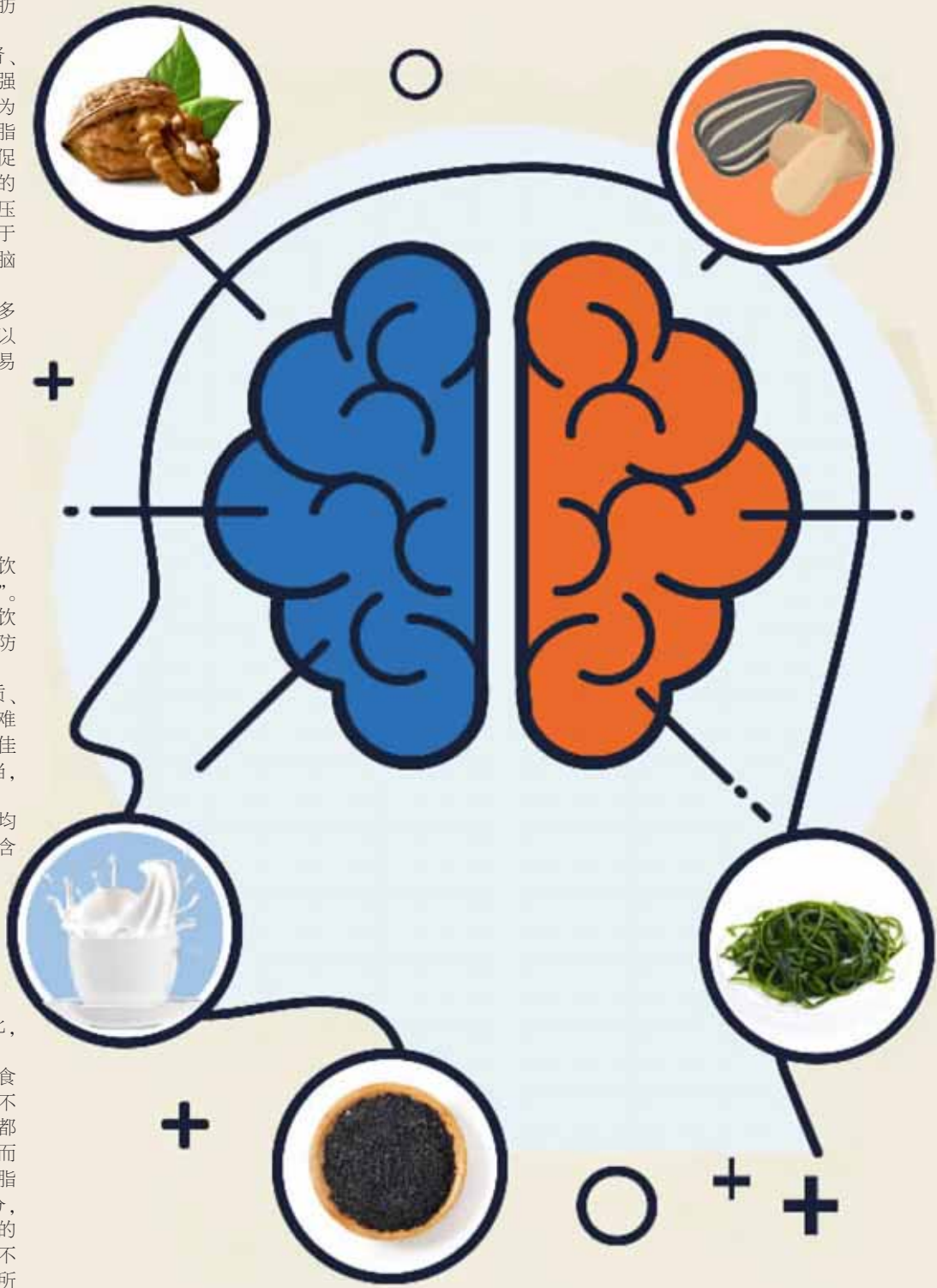
而人的脑部所需营养均可以从牛奶中获取。牛奶所含维生素 B12、维生素 D、钾、磷、钙、核黄素以及优质蛋白质，都能够为大脑提供丰富的营养补给。对于中老年人来说，牛奶还有一大好处就是，与许多动物性蛋白胆固醇较高相比，牛奶中胆固醇的含量较低。

另外，牛奶的衍生食品——奶酪和酸奶等也是不错的选择。每公斤奶酪制品都是由 10 公斤的牛奶浓缩而成，含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，就营养而言，奶酪就是浓缩的牛奶；酸奶在浓度上虽然比不上奶酪，但它保留了牛奶的所有优点，而且更加容易吸收。

立冬之后，一场雨就让不少人穿上了羽绒服，这样寒冷的天气里，只能吃火锅驱寒吗？有人认为，吃一些高热量的食品就能抵御严寒，如汉堡、披萨、蛋糕等，但这些食品吃多了不仅会让人发胖，还会影响大脑发育。

大脑是高度发达的器官，是支配和调节人的一切生理活动的“总指挥”，养护大脑一定要慎重。冬季吃些核桃、牛奶、黑芝麻等食物，不仅能够获取热量抵御寒冷，还有一定的健脑效果。

防寒还健脑 尝尝这 5 样



黑芝麻
药食两用滋补圣品
煮粥吃有食疗作用

黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还含有糖类、维生素 A、维生素 E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分。黑芝麻不仅有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用，同时可以增加体内黑色素，有一定的治疗须发早白的作用，还有利于头发生长。

药食两用的黑芝麻具有“补肝肾，滋五脏，益精血，润肠燥”等功效，被视为滋补圣品。黑芝麻中的卵磷脂、维生素 A、B、D、E 等同样也是大脑所需要的营养成分。

用黑芝麻 50 克，核桃仁 100 克，一齐捣碎，加适量大米和水煮成芝麻核桃粥。经常食用可以补肝肾，对继发性脑萎缩症也有一定的食疗作用。

不过，黑芝麻不宜与白糖搭配，因为这样容易上火，每次少量但坚持长期食用才能够发挥其健脑功效。

葵花籽
每天一把补足维生素 E
还有增强记忆力作用

葵花籽是菊科草本植物向日葵的种子，用它做成的“瓜子”是一种传统的休闲食品，聊天、看电视的时候，不少人都喜欢拿上一把慢慢嗑。

作为种子类食物，葵花籽不但对皮肤好，还可以促进大脑思维敏捷，增强记忆功能。葵花籽所含营养组成包括维生素 E、锌、铁、镁、钾等，这些微量元素对脑部发育都有帮助。

每天吃一把葵花籽能满足人体一天所需的维生素 E，同时还有治疗失眠、增强记忆力的作用。

海带
碘类物质是“健脑源泉”
牛磺酸促大脑发育

海带是一种在低温海水中生长的大型海生可食用海藻，可以用于拌、烧、炖、焖等烹饪方法，目前已是家庭食谱中一款常见的食材。

海带营养价值很高，同时具有一定的药用价值。海带中含有丰富的碘等矿物质元素。海带中的钾是一种可以消除身体浮肉的矿物质，又因为海带本身的热量低，因此被想要瘦身减肥的人群视为黄金食品。

海带的健脑源于其所含的碘类物质，它是大脑组成不可或缺的元素。海带中的牛磺酸对儿童大脑发育和成长能起到十分重要的作用。海带所含的卵磷脂、谷氨酸和亚油酸，都可以补充大脑营养。

当然，海带食用应根据个人体质来适量食用，对于脾胃虚寒的人来说，不能长期多吃。 据新华网

每年 11 月 14 日被定为联合国糖尿病日，糖尿病可以引起角膜溃疡、青光眼、玻璃体积血、视神经病变等多种眼部疾病，其中最常见的是视网膜病变。而这也往往最容易被糖尿病患者所忽视。

糖尿病患者之所以是眼底病专家关注的对象，因为患有糖尿病 10 年以上的患者中，有 50%伴有视网膜病变；而患病 15 年以上的糖尿病患者中，视网膜病变的发生率更是高达 63%。糖尿病患者失明的概率是正常人的 25 倍，是名副其实的

眼科专家提醒：糖尿病可致盲 11 月 14 日共同关注眼底健康

“光明杀手”。

由于糖尿病患者多是老年人，当眼睛有一些细微变化时，常被当做是生理衰退而被忽视。但当病情发展到一定阶

段，就可能引起眼内出血及其它严重并发症，甚至导致失明。糖尿病患者应至少每半年进行一次眼底检查，这样才能确保在病变初期就能及时解决问题；而针对血糖

控制不好的患者，则需 3 个月甚至 1 个月复查一次眼底。

世界糖尿病日在即，衡阳爱尔眼科医院提醒糖尿病患者关注眼底健康。11 月 14 日上午 9 点，将于医院 6 楼会议中心举行糖尿病眼病名医大讲堂，衡阳爱尔眼科医院眼底学科罗新店主任将在现场讲解糖尿病眼病的预防与治疗，面对面为糖尿病患者答疑解惑。参与活动享受眼底全套检查优惠，并领取精美礼品，诚邀糖尿病患者及家属参与，报名热线：0734-8239955。

广告