

“烤鱼”与“熊掌”如何兼得？

保持大脑健康

你应该知道的事

美国每日科学网站日前发表题为《每周至少吃一次烤鱼对大脑健康有益》的报道,这一发表在《美国预防医学杂志》上的研究进一步证明,生活方式与大脑健康关系密切。

研究显示,那些常吃烤鱼而不是炸鱼的人,大脑中与记忆和认知有关的区域容量更大,每周吃一次烤鱼对大脑健康有益。由此,研究人员得出结论,认为生活方式因素确实能影响大脑健康,而饮食只是其中的一部分。

街头巷尾一度被热捧的“烤鱼”是否要借助科技再次升值了?夏季被人们追捧的“大排档”饮食结构又是否合理?

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红告诉科技日报记者,大脑功能的变化受到多方面因素的影响,比如熬夜对大脑功能是不利的,环境污染如汞的积累会导致大脑功能障碍。饮食也是一个非常重要的因素,凡是不利于营养平衡的因素,都会有害大脑的健康。

“烤鱼”的是非

每周吃一次“烤鱼”的人有什么不同?

进行“烤鱼”与大脑健康研究的小组分析了260人的数据,这些人提供了自己饮食的信息,接受了高分辨率脑部核磁共振成像检查,并且他们在参加一项心血管健康研究时都认知正常。该项研究开始于1989年,为的是分析65岁以上的老人患心脏病的风险因素。

据悉,参与者回答了有关饮食习惯的问题,比如会吃多少鱼,烹饪方法是怎样的等等。研究人员发现,每周至少吃一次烤鱼的人大脑中负责记忆和认知区域的脑灰质较多,而且相比那些不常吃鱼的人,这些人接受大学教育的比例也较高。但研究没有发现大脑差异与血液中

omega-3 脂肪酸含量高低的联系。omega-3 脂肪酸的抗氧化作用有助于改善健康,尤其是大脑健康,而鱼类、种子、坚果和特定种类的油中含有较多的omega-3 脂肪酸。

“这表明,生活方式因素(在此次研究中是以吃鱼为例)而不是生物因素对大脑的结构变化会有影响,使脑与认知功能相关的结构更发达,”北京天坛医院神经外科医生李德岭表示,“各种科学上已证实对脑发育及脑健康有益的各种生活方式因素集合起来,可能会使我们的的大脑改善更健康,这种储备理论上也可能预防或推迟日后可能出现的认知问题。”

此“烤鱼”非彼“烤鱼”,清蒸为上选

该研究表明,那些常吃烤鱼而非炸鱼的人大脑中与记忆和认知有关的区域容量较大,但研究者没有发现omega-3 脂肪酸的含量高低与这种大脑变化的关系,这是否能说明烤制食物也具备了对人体有益的特质?

“请注意,这里所说的烤鱼不是重庆烤鱼那种类型。它是不放油的,只是用锡纸包起来,放在烤箱里烤制,温度是200℃以下的。”范志红表示,加很多油的那种所谓烤鱼,实际上属于油炸鱼的范畴。

相比炸鱼,烤鱼的omega-3 脂肪酸含量更高,因为煎炸的高温会破坏omega-3 脂肪酸,她表示,用来炸鱼的油,通常都含有很多omega-6 脂肪酸,而且泡在油里加高温,对omega-3 脂肪酸的损失很大。“研究表明这样烹制的鱼不仅无益心脑血管健康,甚至有害健康。”她说。

“我们做过鱼类烹制的实验,也看过很多相关资料,煎炸对omega-3 脂肪酸的破坏是最严重的。不加油的烤鱼会好得多,而清蒸鱼的损失最小。”因此范志红不建议多吃泡在油里的“中国式烤鱼”,建议多吃清蒸鱼。

对于该项研究得出的每周吃一次烤鱼的數量,范志红表示,吃鱼的数量和频次,

通常是通过分析调查数据得出。范志红表示:“比如,在大量人群样本中的调查如果发现每周吃300克鱼才能表现出健康效果,那么就会推荐每周吃两次鱼,每次150克左右。”

范志红说,欧美人吃鱼都是大块鱼,没有骨头和刺,一次的量往往就能达到200克以上,而中国营养学会推荐少量多次地吃,每次75—100克即可。

大脑健康“吃”出来? 需多方面营养共同协调

除了烤鱼外,对大脑健康的需求,还有哪些食物是适合而容易日常选择的?范志红表示,大脑健康是多方面营养共同协调的结果。

她告诉科技日报记者,蛋类、鱼类、蔬菜的作用尤其突出,研究表明,摄入鱼类和绿叶蔬菜最有利于预防随着年龄增长而发生的认知退化,也有研究表明,吃蛋类、鱼类和绿叶菜有利于婴幼儿的智力发育。

“整体来说,营养平衡的膳食,对发挥智力潜能也是最有利的。”范志红说,那些营养垃圾食品,

比如油炸食物、甜饮料等,是最促进大脑衰老的。

对于生活方式因素而不是生物因素对大脑的结构变化会有影响的说法,范志红表示,大脑功能

的变化受到多方面因素的影响,比如熬夜对大脑功能是不利的,环境污染如汞的积累会导致大脑功能障碍。

“当然饮食也是一个非常重要的因素,凡是不利于营养平衡的因素,都会有害大脑的健康。”对于夏日常见的“大排档”,范志红表示,烧烤是无法控制加热温度的,必然会带来较多的致癌物和脂肪氧化产物,这些都有害于大脑的健康,而凉拌菜的主要问题是食品卫生隐患,细菌总数容易超标,可能污染致病菌,但这些都和大脑健康无关。

范志红说,一代人的饮食可能影响还不那么大,但一代又一代的饮食状况的长期积累,对大脑的进化路程很可能带来重要的影响。

做大脑喜欢做的事 经常微笑,适度乐观

台湾《康健》杂志援引美国宾州大学灵性与心智中心的研究成果,只要做好大脑喜欢的事,就可以促进脑神经健康,再度激活神奇的大脑。

对此,李德岭表示,功能核磁共振的神经认知研究显示,微笑等面部表情能相应的刺激大脑回路,经常微笑能启动正向情感,不仅使人变得快乐、有助于降低压力、提升免疫力,“笑”本身还是保持大脑活力的好方法,可以使思维变得更敏捷。

“研究发现,适度乐观的幻想对脑部神经十分关键。”李德岭说,对未来有信心且非常乐观的人,其大脑某些区域一部分的活性高于悲观人群。而且,大脑边缘系统的活动,是产生怀疑与恐惧的区域之一。越是乐观充满信心,越能将抑制大脑边缘系统的活动向有利的方向调控。李德岭提醒,凡事多虑的人易产生压抑的想法,造成大脑负担过重,往往变得更焦虑。因此不妨保持乐观的心态,让大脑轻松运转,很多事就可迎刃而解了。

每天花几个小时挑战智商

要强迫“动动脑”,李德岭说,美国研究发现,刺激大脑的智能与认知,可强化

大脑额叶的脑功能神经,增进决策力与沟通协调力。纽博格博士则建议每天花几个小时从事对自己具挑战性的智力活动,如多解决复杂问题、听演讲、下棋、看科学电视等,都能活化大脑神经回路。

哥伦比亚大学一项研究也发现,去健身房锻炼有助于增加负责记忆的大脑区域的新细胞代谢。参试者每周锻炼4次,连续4个月,大脑会有明显改善。此外,有研究者表示,适当放松心情可以阻断大脑释放刺激压力刺激产生的神经化学物质。而

放松不是指窝在沙发当“电视虫”,而是用心感受身体每个部分,消除肌肉的紧张与身体的疲劳。

研究发现,数念珠这个动作可以恢复大脑活力,编织衣物也具有相同的放松效果。



奇特“三蹦子” 时速 160公里

近日,埃利奥汽车公司正计划明年在美国市场推出一款上班族的理想车型。这辆附带稳定器,外形古怪,酷似玩具车的小汽车仅有三个轮子,能容纳两名乘客,可以在9.6秒内提速到每小时96.6公里。它有着本田飞度的长度,但仅有其一半重量(570千克),而售价仅为4万多人民币。埃利奥汽车公司创始人保罗·埃列奥称,这辆车拥有一切正常汽车的安全特征,比如防抱死刹车系统、前部和侧部的安全气囊,还有环绕乘客的整个钢罩结构。据悉,这辆埃利奥车开起来跟其他的汽车并没有什么不同。它拥有三个汽缸和一个0.9升发动机,最高时速达每小时160公里,预计在高速公路上每加仑(3.8升)油能行驶134.4公里,在城市中能行驶78.4公里。



非洲织巢鸟建巨巢 可使用100年

世界最高建筑是迪拜的哈利法塔,充分展示了人类在建筑上的才能,或许再没别的生物能够媲美。但是非洲有一种令人难以置信的鸟——群织雀也能筑大巢,相对于它小小的身躯来说,它们的智慧与能力也很令人咋舌了。

这些鸟的身材只有麻雀般大小,500只群居在一起筑成世界上最大的鸟巢:重达907公斤,长6米宽4米,厚度也有2米多。它们的巢实在太太,常常会压垮,巢内包含100个小窝。更值得钦佩的是鸟巢可以历经一个世纪不垮塌,是除了人类的摩天大楼之外脊椎动物群体中最大的窝。



太阳能充电站 形似鸟翼

某汽车公司和EIGHT设计公司共同开发了一款可持续的充电装置。两家合作公司共同推出的太阳能充电站现已安装在慕尼黑的宝马博物馆。

充电站外形类似于一个拱形的鸟翼。以太阳能板作为顶棚,内部基于LED的电气照明系统可以跟用户进行交互式体验。当用户接近充电站的时候,LED灯的颜色和亮度会发生改变。LED照明系统也可以告诉人们该充电站是否有人占用还是处于空闲状态。

充电站的集成触摸显示屏会显示跟车辆相关的信息,例如当前电池续航里程、启动之前的安全信息以及收费方式。它还会告诉用户汽车的电池能使用多久,在到达目的地之前,用户需要在何时何地地进行充电。充电站靠收集太阳能为汽车充电,同时也将平日不用的能量重新输送回电网。

(本报综合)