



少甜飲食 助保記性

根據德國最新測試發現，高血糖人士的記憶力較低血糖者差，建議調控血糖水平以改善記憶。本地專家亦認同，過量甜食可引致糖尿病，不利腦血管健康，長遠可誘發失智症。



誘發糖尿壞影響

老人科專科醫生余達明(右圖)表示，血糖持續高企，可堵塞腦部血管，引起腦血管病變、動脈硬化及微小栓塞等併發症，令記憶力和腦功能衰退，嚴重時可致血管型失智症。高血糖亦會破壞全身血管內皮細胞，繼而損害器官如眼睛及腎臟功能，引起併發症。



不過，據臨牀經驗所得，一般血糖值高至糖尿病水平，才會嚴重損害腦部功能，「記憶力乃複雜的研究範圍，較難斷定哪種食物對此具有絕對的正或反面影響。除先天因素外，教育水平對記憶力也有一定程度的影響，即使天生記憶力差，但經過多年學習後，亦可訓練出較強的記憶力。」余醫生補充。

嚴控血糖水平

香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗(右圖)表示，雖然過往有不少研究發現，高血糖可影響腦部神經溝通、造成氧化等破壞，亦有研究指與高血糖相關的疾病如腦中風等，會損害整體腦部功能，增患認知障礙症風險。不過，這些研究均以長者為對象，未必能完全應用於大眾。何澤鏗提醒大家，雖然高血糖會誘發不少病患，但血糖也非一無是處，血糖值非愈低愈好。葡萄糖乃必須的腦部「燃料」，腦部要依靠血液中的葡萄糖來維持正常運作，例如記憶、集中精神及學習等。另維持良好的血糖水平，才可為身體供應所須能量。因此平日飲食應定時、定量及維持活躍的生活模式(活動量過低有礙血糖消耗)，以控制血糖水平。



● 過往有研究指，多吃銀杏有助增強記憶力。

增強記憶元素

鐵質 有助製造腦部訊息傳遞物質如多巴胺及去甲腎上腺素等，更可製造供氧給腦部的血紅素。長期缺乏鐵質可影響腦部訊息傳遞及供氧量，令人精神難以集中、記憶力下降。

例子：肉類特別是紅肉如牛肉和豬肉（肉類的鐵質較易被人體吸收）、西蘭花、椰菜及南瓜等。

膽鹼 幫助製造腦部訊息傳遞物質，提升或維持認知和記憶力。多項研究均指，定期服用膽鹼對記憶力有顯著提升作用。

例子：蛋、鱈魚、黃豆類及小麥胚芽等。

葉酸 可助製造細胞基因、保持體內抗氧化機能運作。很多研究及綜合分析指出，葉酸和其他維他命B雜對維持認知、情緒健康具有重要作用，認知障礙症及腦退化症等均與維他命B雜不足有關。

例子：綠葉蔬菜、豆類、柑橘類水果及五穀類等。

抗氧化物 幫助中和腦部產生的自由基，減低其對腦細胞氧化的破壞，助保記憶力，以減患認知障礙症及腦退化症的風險。

例子：進食各種蔬果吸收不同抗氧化物，例如番茄的茄紅素、茄子的花青素、柑橘類水果的維他命C等。

水分 充足水分可將各種營養素供應予腦部和身體，令腦部正常運作。研究指人體只要失去2%水分，便足以影響認知和記憶力，可令人倍感疲倦、減低警覺性及集中力。

例子：每日喝六至八杯清水，或從食物中攝取水分。

