

3. 酣睡淺酌 補腦一著

香港人事事講求效率，甚至連有關自己身體健康的生活習慣也追求速成！五花八門的補充品更是大行其道、廣受各階層人士歡迎。不過有專家指出，原來健康的飲食和作息習慣，其實比依靠補充品來得更有效和實際。

對於很多人也會嘗試或倚靠服食一些補充品，以期改善睡眠、「提神醒腦」，香港中文大學精神科學系林翠華教授指，如果想促進腦部健康，最好的方法並不是吃藥而是睡好一點！因為睡眠對腦部運作有很大幫助；我們日常用腦會產生很多刺激，原來睡覺就好像「掃垃圾」一般，靜靜的將不需要的掃走。最近的研究顯示，好的睡眠會幫助清除腦內的有害物質，對腦部健康有很大影響。

要確保睡眠質素良好，達致應有的新陳代謝效果，首先要注重睡眠的衛生習慣。林教授特別建議長者在臨睡前的幾個小時內不要喝刺激性的飲料，亦要避免看太精彩的電視節目，令腦部變得很興奮導致難以入睡。另外，應給自己一點時間靜下來休息及鬆弛一下肌肉，更可以做一些呼吸練習幫助身體進入休息狀態。

睡得好，精神好，如果要進一步「醒腦」，還有什麼竅門呢？林教授也建議我們由飲食著手，參考「地中海式飲食」，其中包括綠葉蔬菜、魚類、奶類食品、橄欖油、不同顏色的水果和一些醬果、果仁等等。研究顯示遵從這類飲食習慣的人比不遵從的人的腦部，可年青達7年之多呢！另外，根據香港的研究，每天吃3份蔬菜，2份水果對減低長者患上認知功能障礙有很明顯的幫助，因為它們包含高纖維、不飽和脂肪酸及不同的抗氧化成分，而堅果則含有很多細小的微量元素，有助補充腦部的不足。明顯地，天然食物無論在色、香、味都較補充品優勝，所以大家真的不要以化學物品代替健康食物了！

請支持 香港長者精神健康調查 www.hkmmsop.org