

# 防寒还健脑 尝尝这5样

## 核桃

### 高量不饱和脂肪酸 促进神经细胞活力



核桃与杏仁、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B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和维生素B<sub>6</sub>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。



立冬之后，天气骤冷，在这样的天气里，难道只能吃火锅驱寒吗？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。

## 牛奶

### “白色血液”热饮防寒 富含大脑所需的营养

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B<sub>12</sub>、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。

## 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。



## 葵花子

### 每天一把补足维生素E 还有增强记忆力作用

葵花子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，葵花子不但对皮肤好，还可以促进大脑思维，增强记忆功能。葵花子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。

每天吃一把葵花子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。

文字来源：《法制晚报》

图片来源：网络

