

立冬之后,一场雨就让大家穿上了羽绒服,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、比萨、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。

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36%,还有72克蛋白质、31克脂肪和92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

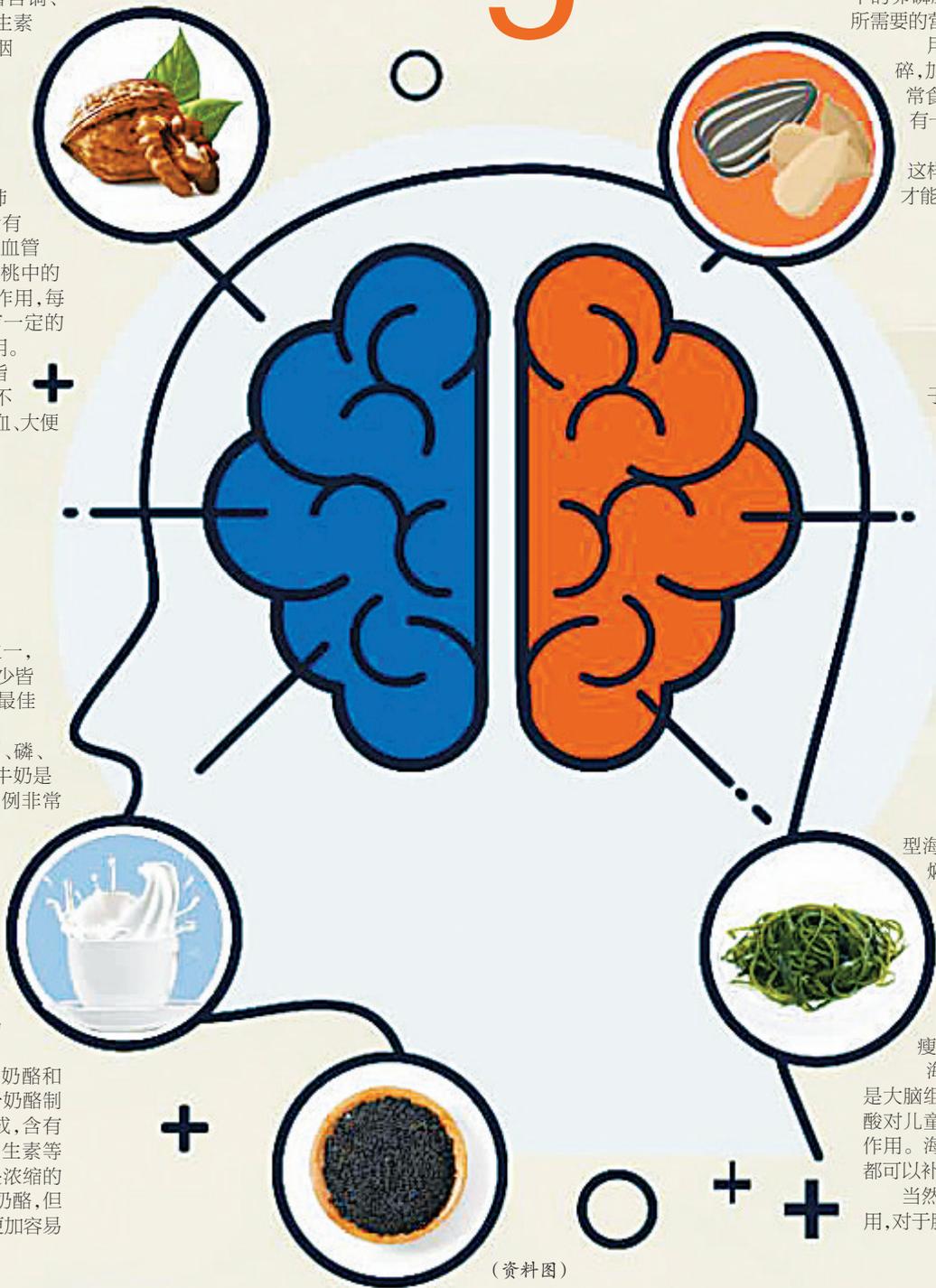
“白色血液”热饮防寒 富含人大脑所需营养

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。



(资料图)

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。葵花籽所含营养成分包括维生素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。

(蔡卫卫)

认识面肌痉挛 全面科普诊疗方法 北京神外专家与我市患者面对面

本报讯 11月4日下午,解放军总医院第一附属医院神经外科主任医师、博士生导师王岩教授受邀来到市中医院,与30多位面肌痉挛患者面对面交流。通过详细介绍,王岩让患者对疾病有了深入认识,并对大家感到疑惑的手术进行了深入浅出的讲解。

当天下午3时许,在市中医院门诊楼会议室,30多位来自我市、县区的面肌痉挛患者聚在一起。“大姐,我看你这侧脸抽动厉害,得病多少年了?”“十几年了,刚开始只是眼皮跳,后来牵扯着嘴角也开始一阵阵抽搐了。”“这病真是太愁人了,一开始还以为得了中风,全身都检查了一遍,也没发现问题,可

这脸神经就像不听使唤,抽搐得越来越厉害。”……

面肌痉挛,这个发病率并不很高,也常常不会引发大疾病,却给患者的生活带去了不同程度的影响。“本来想着这不是病,没打算要治,可谁知道它越来越严重,有时候正和别人说着话,一侧脸就不由自主开始抽搐,多影响形象啊!”一位来自叶县的病友说,为了看好这个病,他已经跑了多家医院。可是咨询下来得知,想要根治,就得接受面神经根微血管减压术,需要开颅在显微镜下进行手术。“在颅脑上做手术,那风险得多大呀!”病友的感叹立马引发了大家的附和。

正当大家讨论激烈时,王岩教授走上了讲台。他的一席话让患者心中的疑惑稍稍有了缓解:“功能神经外科作为神经外科的亚专业之一,对技术有着更高的要求,零死亡率、低并发症率是基本要求,对于基层患者而言,花钱治愈疾病又是百姓对医疗的需求。因此,‘面神经根微血管减压术’又被称作‘锦上添花’的手术。”

紧接着,王岩教授从颅神经的解剖原理入手,结合病理机制学说,为大家讲解了专业角度的手术操作。他表示,一台手术就像多学科相互配合一样,有了医患的相互信任、医技科室的精准诊断以及多学科联合的护

航,才能让精细化的手术有了越来越高的成功保障,实现百姓最为信赖的精准化治疗。

据悉,王岩教授从事神经源性疼痛疾病显微手术的显微手术已近20年,他师从我国功能神经外科奠基人之一左焕琼教授,在北京中日友好医院、清华大学玉泉医院、解放军总医院第一附属医院等国内顶尖神经外科专业从事临床工作。多年来,王岩教授与市中医院神经外科冯树贵专家团队保持着交流与合作关系。

此次,王岩教授受邀来到市中医院,在知识交流之余,还为该院预约的面肌痉挛患者实施了面神经根微血管减压术。(李莹)