

靠吃就能降低老年痴呆风险? MIND饮食了解一下

□本报记者 刘伟芳 设计 李钊铭

研究发现,你的饮食模式习惯会直接决定自己的大脑健康情况!没有哪种食物能像灵丹妙药一样,让你一吃就变聪明;但的确有某种吃法,能改善大脑健康。

2021年,“U.S. News & World Report”公布的全球科学研究最佳饮食排名榜中,MIND饮食获得世界第5,优点是能保持大脑年轻,预防阿尔茨海默病。

本期【九点医刻】特邀本报健康大使、福建医科大学附属协和医院国家一级营养师、福建省营养协会副会长朱岫山来说说——



什么是MIND饮食?

目前,MIND饮食并没有明确的指导规则。但是,在MIND饮食中有15类的食物很重要,具体讲,就是鼓励多吃其中的10种食物,并尽可能少吃5类食物。



鼓励多吃

每天吃:

- 绿叶蔬菜和至少一种非绿叶蔬菜,如菜花、西红柿等;
- 全谷物,主食中杂粮杂豆逐渐占1/3以上;
- 吃一把坚果当加餐零食;
- 如果有条件的话,最好把橄榄油当做烹饪的主要用油。

每两天吃:

- 豆子

每周至少吃:

- 两次鸡、鸭等家禽
- 两次浆果类水果
- 一次鱼,优选富含脂肪酸的金枪鱼、三文鱼等

甜点、黄油、加工零食;

奶酪类,每周不超过1次;

红肉,每周不超过4个手掌(包括厚度)大小;

油炸食品,每周少于1次,比如隔周吃一次或不吃。

限制少吃

这些建议尽量少吃食物中往往含有较多的饱和脂肪酸和反式脂肪酸,而饱和脂肪酸的过量食用与较差的脑部健康状态相关,反式脂肪酸则与多种疾病(包括心脏病和阿尔茨海默病)都有关。

那么,怎么吃才有效?



其实,MIND食谱的要求并没有你想的那么严苛,也不是吃一次甜点就让你功亏一篑。

无论什么时候开始使用这个食谱,不管坚持多久,只要跟着吃,就会有收获。



研究显示,严格遵守MIND饮食的人,老年痴呆风险降低53%,不那么严格,偶尔偷懒贪嘴的人,老年痴呆风险仍能降低35%。

健康的饮食方案是帮助我们培养新的饮食习惯,是行为的改变。它不是短期的快速药,而是要把它看做永久性的生活方式。



关于这个食谱,国人要注意什么?



1、橄榄油烟点低,适合中低温烹饪,而国人多爆炒,如果烹饪方式无法改变,那橄榄油这点可以适当放宽。

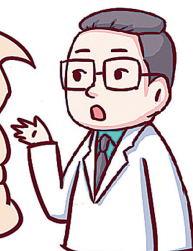
2、MIND饮食法和地中海饮食法中都提到适度少量红酒,但酒是一类致癌物,能不喝还是不喝。



3、MIND饮食法因为少肉类,没有动物内脏的摄入,会导致一个食物当中的铁的摄入量不足,并不适合缺铁、贫血的人群。如果长期按此饮食法摄入,要注意额外补充铁剂。

医生提醒

即使饮食再注意健康,也无法保证100%杜绝风险。老人还是要多留心阿尔茨海默病的早期症状:



1.短期记忆衰退,表现为记忆减退,对近事遗忘突出;

2.判断能力下降

比如错误增减衣物,经常上当受骗,不能独立进行购物、经济事务等,社交困难;



3.性情变化

情感淡漠,爱整洁的人突然变邋遢,常有多疑;

4.兴趣降低

尽管仍能做些已熟悉的日常工作,但对新的事物却表现出茫然难解,不爱出门或对以前的活动兴趣缺乏;



5.出现时间定向障碍,对所处的场所和人物能做出定向,对所处地理位置定向困难,复杂结构的视空间能力差;

6.言语词汇少,命名困难。

