

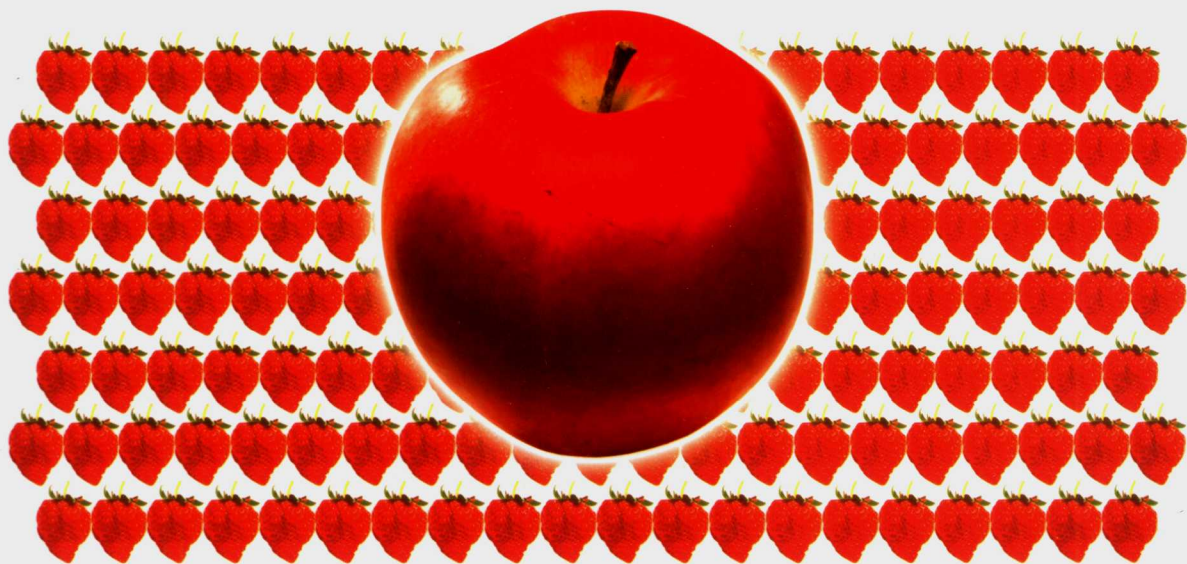
大众健康丛书

洪昭光 主编

食物是 最好的医药 ③

补脑直通车

“最佳营养学”创始人 国际营养学权威 [英] 帕特里克·霍尔福德 著

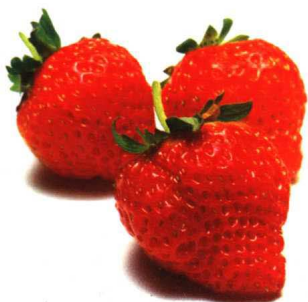


天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

食物是 最好的医药③

补脑直通车

“最佳营养学”创始人 〔英〕帕特里克·霍尔福德 著
国际营养学权威



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

作者介绍

帕特里克·霍尔福德 世界健康和营养领域的领导权威之一。他毕业于英国约克大学,在校期间研究实验心理学,这使他对头脑疾病的生化因素和应用最佳营养疗法来治疗大脑健康问题产生了浓厚的兴趣。后来,他求学于此领域的先驱,及两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林。

1984年,他创立了最佳营养研究所(ION),该机构是一个营养学继续教育和研究的独立教育慈善团体。现在,ION已经成为国际上最负盛名的临床营养师培训学校。

在ION,他一直致力于研究营养对人类智力的影响。1987年,他的一项著名研究有力证实了补充营养可以提高大脑的智商。他还努力寻找治疗抑郁症、精神分裂症以及进食紊乱症的营养疗法,并发展了满足人最佳营养需求的营养补充疗法,该方法已经成功地治愈了10万多名患者。

目前他负责指导英国的国民健康计划,该计划的目的在于建立一些精神病门诊和过渡康复中心,以帮助那些精神疾病患者尽快恢复健康,返回社会。

从1997年起,他已经出版了《营养圣经》《补脑直通车》等20余种畅销书。其中,《营养圣经》在全球销售量达到数百万册。他的著作已被翻译成17种语言。

图书在版编目(CIP)数据

著作权合同登记号 图字:02-2006-34

补脑直通车/[英]霍尔福德著;孙雪晶译.

天津:天津教育出版社,2006.3

(食物是最好的医药;3)

ISBN 7-5309-4664-1

I.补… II.①霍… ②孙… III.脑—保健—饮食
营养学 IV.①R153②R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第020198号

Optimum Nutrition for the Mind

Copyright©2003 Patrick Holford

Chinese translation published by arrangement with

Judy Piatkus (Publishers)Ltd

All rights reserved

大众健康丛书03

食物是最好的医药3:补脑直通车

出版人 肖占鹏

作者 [英] 帕特里克·霍尔福德 译者 孙雪晶

丛书主编 洪昭光 选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

责任编辑 颜歌 特邀编辑 李昕 侯平燕 杨娟

装帧设计 徐蕊 内文制作 庞玮玲 张红敏 插图作者 杨飞羊

出版发行 天津教育出版社 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051

经销 新华书店 印刷 北京国彩印刷有限公司

版次 2006年5月第1版 印次 2006年5月第1次印刷

规格 16开(880×1230毫米) 字数 160千字 印张 8.5

书号 ISBN 7-5309-4664-1/C·105 定价 28.00元



序 欢迎登上补脑直通车

今天的时代，工作繁忙节奏快，竞争激烈压力大。急功近利、阴虚阳亢的社会心态使每个人都感到有一种无形的身心压力。

研究表明：与20世纪50年代相比，尽管经济收入明显提高，但人们的幸福度却没有多少改变，物质丰富了，但人们并不觉得更快乐。什么原因呢？有人认为这是社会发展必须付出的代价，因为哲学家指出：“领先需要代价，但从长远观点看，落后的代价更大。”因此，人人都想领先，人人都怕落后，人人都自我加压。在巨大的压力下，人体生物钟节奏被打乱了，睡眠少了，疲劳多了；运动少了，烟酒多了；平衡膳食少了，快餐饱餐多了。结果，由不良生活习惯造成的身心疾病如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、焦虑、抑郁等应运而生，发病率增高，发病低龄化似乎已经成为不可阻挡的趋势。

2004年，我国有高血压患者1.6亿，高血脂患者1.6亿，糖尿病患者2000万，超重者2亿，肥胖者6000万，吸烟者3.2亿。据2006年3月最新调查，我国北京、上海、广州等六大城市的成年人中睡眠障碍者占57%，而以广州为最，达68%。由于睡眠问题是焦虑、抑郁等心理疾病的重要诱因，因而这项结果值得重视。据世界卫生组织报告，全球有十分之一的人一生中受到不同心理疾病的困扰，还有四分之一的人在某些时间受到折磨，而进入21世纪以来，全球自杀、暴力行为及抑郁患者一直持续增加。

与此同时，快速增长的国民医疗支出也令世界各国不安。2001年，我国卫生资源消耗为6140亿元，占GDP6.4%；而2005年，我国医疗费用已达10026亿，占GDP5.5%，近乎天文数字。

面对这种情况，人类真的就无能为力了吗？答案是否定的。人类完全有能力用知识战胜愚昧，用健康战胜疾病。因为上述这一切都取决于生活方式，而生活方式又取决于生活的观念和态度，而积极正确的生活观念和态度很大

程度上又取决于健康的大脑和良好的教育。

健康的大脑来自于先天的遗传，以及后天平衡充足的营养摄取。西方有句谚语：“吃得怎么样，你就是怎么样。”意思是说：吃得差，身体就差；吃得健康，身体就健康。人的大脑和身体所需营养都来源于食物、空气和水，有利大脑的食物能改善大脑的智商和情商，而不良的食物，如酒精，能严重地影响大脑的功能。

《食物是最好的医药3：补脑直通车》正是一列直通大脑健康的快车。记忆力衰退、学习能力下降、抑郁、焦虑、失眠等症状都可以通过正确补充大脑营养而获得改善。也许很多人还没有意识到食物与这些精神疾患密切相关，但实际上，良好的精神与不良的精神都源自大脑，大脑是身体非常重要的一个器官，它每一次思维运动都需要营养和能量的支持。如果没有“喂”给大脑正确的食物，让大脑一直处于“饥饿”状态，它怎么可能卓有成效地工作呢？

21世纪是知识经济时代，竞争主要表现在知识、智慧、创造力和心理性格方面，简单说来也就是大脑的能力方面。拥有健康的大脑，就为能脱颖而出、出类拔萃奠定了基础。大脑是人生成败的关键！这就解释了为什么本书能在全世界畅销的原因。

本书作者帕特里克·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，曾师从两届诺贝尔奖得主莱纳

斯·鲍林，几十年来一直致力于研究如何用最佳营养疗法来保护大脑的健康。他发展的营养补充疗法已经成功治愈了10万多名大脑疾病患者。他以大量的科学实验为依据，分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力与大脑健康的五大营养，开出了六类大脑常见问题的营养处方。

老话说“能吃是福”，现在我们要说“会吃才是福”；俗话说“病从口入”，现在我们要说“健康也从口入”。“食物是最好的医药”系列正是帮助大家通过正确地吃，来获得身与心的全面健康的。《食物是最好的医药》所讲的是预防高血压、高血脂、糖尿病等12种常见疾病的食疗方法。《食物是最好的医药2：小食物 大功效》充分挖掘了普通食物的不平凡功效，让你知道自己该吃什么，不该吃什么。

现在推出的这本《食物是最好的医药3：补脑直通车》，在市场上众多的食疗书中，也一定会凭借其科学性、权威性和实用性而成为深受广大读者喜爱的精品，并使每一位读者都能受用无穷，以健康的身体、快乐的心情迎接挑战、享受生命！

全国健康教育首席专家

于世英



目 录

前言 救救你的大脑	(1)
-----------------	-----

第一部分 影响智力和大脑健康的七大元凶

1 氧化物、酒精和压力

氧化物让大脑发腐变臭	(6)
抗氧化物能保护大脑	(8)
酒精会麻醉大脑	(9)
压力让你健忘	(10)

2 糖和刺激物

糖会让大脑变迟钝	(12)
刺激物会让大脑中毒	(13)

3 有毒的矿物质

常见的有毒矿物质	(18)
如何对付重金属	(22)
远离食物添加剂	(24)

4 易过敏食物

食物过敏会引发严重后果	(26)
常见过敏物	(28)
过敏还是消化不良	(31)

第二部分 改善智力与大脑健康的五大营养

测一测 你的大脑缺营养吗

五大营养检查	(34)
食物能让你愉悦也能让你沮丧	(36)

1 复合碳水化合物

复合碳水化合物会平稳释放能量	(37)
精炼碳水化合物的害处	(38)
保持血糖平稳的食物	(39)
有益和有害的食物	(40)
碳水化合物与蛋白质的关系	(41)
远离糖类替代品	(42)

2 必需脂肪酸

脂肪的作用	(44)
好脂肪，坏脂肪	(45)
神奇的高智力建筑师	(48)

3 磷脂

磷脂的真相	(53)
蛋类对人体的益处	(54)
卵磷脂是磷脂的直接来源	(54)
胆碱：记忆力的基础	(55)
记忆分子让头脑焕然一新	(55)

4 氨基酸

氨基酸让你处于良好的心理状态	(58)
优质蛋白质是氨基酸的重要来源	(60)
补充氨基酸的其他方法	(61)

5 维生素和矿物质

维生素和矿物质可以提高 IQ	(64)
B 族维生素：大脑动力之源	(65)
其他智慧营养素	(67)

第三部分 六类大脑问题的营养处方

1 提高智商

营养与 IQ 的关系	(72)
如何提高 IQ	(74)

2 增强记忆力

测测你的记忆力	(76)
大脑是如何记忆的	(77)
增强记忆力的营养成分	(78)
防止记忆力衰退的抗氧化物	(86)
平静心态，锻炼身体	(87)

3 防止抑郁

测测你的情绪	(89)
人为什么会抑郁	(90)
缓解抑郁	(94)

4 消除经前及更年期综合征

消除经前综合征	(102)
防止更年期情绪波动和抑郁	(106)
男性的更年期和抑郁	(107)
动力分子	(107)

5 改善睡眠

做梦的重要性	(110)
你是否缺乏睡眠	(112)
获得良好睡眠的六个步骤	(112)

6 预防老年痴呆

早老性痴呆症的根源	(119)
防止早老性痴呆	(124)

声 明

尽管本书所提到的营养疗法和草药疗法都已经通过科学实验证实了其可靠性，但依然建议需要帮助的人去咨询资深营养师等专业人士。他们可以为求助者进行必要的身体检测，并观察求助者是否有药物过敏症状。本书所推荐的方法仅限于教育领域和咨询领域，并非专业的医学建议。根据本书进行自我治疗的读者请慎重。

请将营养补充剂妥善放置，谨防婴儿及儿童接触。

前言 救救你的大脑

你的思想是否敏锐，心态是否平衡，精力是否旺盛，心情是否开朗？针对这些问题，2001年，我们通过自己的网站（www.mynutrition.co.uk）对22 000人进行了一次英国规模最大的健康调查。通过调查，我们发现在接受调查的人中：

76% 经常感到疲惫

58% 经常受到感情波动的困扰

52% 感到对事物提不起兴趣且缺乏动力

50% 经常感到不同程度的焦虑

47% 睡眠状况不好

43% 记忆力差或难以集中精神

42% 时常感到沮丧

根据世界卫生组织报告，近年来，自杀事件、暴力行为以及抑郁症患者一直持续增加。心理健康问题已经迅速成为本世纪的头号健康问题，据报道，十分之一的人在一生中受到不同心理疾病的困扰，还有四分之一的人在某些时间受到折磨。进入飞速发展的21世纪，尽管生活质量提高了，现代人却变得越发筋疲力尽。到底哪里出了问题呢？

几百万年来，人类一直在学着适应变化的气候，变化的食物供应以及变化的世界。近一个世纪，我们发明了1 000万种新的化学物质，而其中

的几千种充斥在我们的食物、日常生活用品、饮用水以及我们呼吸的空气中。

感到疲惫吗？那么便摄入咖啡因、糖或是酒精。据统计，英国居民每星期要饮入15亿升咖啡因饮料，包括茶、咖啡以及可乐；每星期还要食用600万千克糖和200万千克巧克力。此外，整个英国的吸烟者一个星期要消耗掉15亿支香烟。

感到焦虑和沮丧吗？那么喝一杯吧。每个星期英国居民要喝掉1.2亿升酒精饮料——还要吸入1 000万支大麻。每年英国居民还消耗5.32亿片镇静药、4.63亿片安眠药以及8.23亿片抗抑郁病药。

然而，不论是咖啡、酒精，还是药片，虽然能让人获得暂时的解脱，但人们所付出的代价也是相当惨重的，他们要忍受无法摆脱的依赖性以及副作用。它们不能让你保持思维敏锐、精力旺盛、心情开朗。

任何有智慧的人都应该从中意识到我们的大脑和身体所需的营养都来自于食物、空气和水，而且一些简单的食物如酒精就可以严重地影响大脑，那么饮食及环境的改变怎么会对我们心理的健康毫无影响呢？无益的食物使你的大脑变坏，有益的食物当然可以解决你的大脑问题。所以，当你很

难集中注意力时，当你情绪低落时，当你绞尽脑汁试图在记忆中搜寻什么时，你有没有想过自己的大脑是因为缺少了什么营养的支持呢？

每一种状态——你的思考、感觉、精力和注意力——都是通过许多互相关联的大脑细胞而产生的，而大脑细胞要依赖恰当的营养供应才能正常运转。看看下面的实验吧。

1. 我们测试了90个小学生的IQ，随后给其中30人服用大剂量的复合维生素，另外30人服用无害无益的安慰剂，剩下的30人则什么也不服用。8个月后，我们重新测试了这90人的IQ。结果发现那些服用维生素的孩子们的非语言IQ竟然难以置信地增加了10多分！自从我们这项研究公布以来，10年里先后有15项其他研究也证实了一些营养补充确实可以提高儿童的IQ。

2. 在美国马里兰州的记忆力评估中心，托马斯·克鲁克医生让149个由于年老而记忆力衰退的人每天服用300毫克的营养元素——磷脂酰丝氨酸。12个星期后，医生对服药者进行了记忆力评估，其结果令人目瞪口呆，他们的记忆力竟然都恢复到了12年前的水平。

3. 加利福尼亚的伯纳德·瑞兰德医生曾经做了这样一个实验，给1591个患有多动症的孩子服用药物，另外191个孩子则被给予大量营养补充。在比较治疗效果之后，医生发现营养疗法的效果是普通药物疗法的18倍。然而可悲的是，尽管如此，每年接受药物治疗的孩子却在成倍增加。

4. 在温哥华的饮食障碍治疗中心，卡尔·博明翰医生给一些厌食症患者服用了含锌的营养物品，另外一些服用安慰剂。结果表明，那些服用锌的患者体重增加得很快，比那些服用安慰剂的患者快两倍。

5. 加拿大的艾布拉姆·霍弗医生使用大剂量的多营养元素治疗5000名精神分裂症患者，尤其让他们服用大量的维生素B₃和维生素C。从他后来所发表的40年跟踪记录里可见，患者几乎恢复到了患病前90%的水平，这里“恢复”的衡量标准是症状消失，能够与家人朋友进行正常沟通，能够工作并正常纳税。尽管霍弗医生穷其毕生精力进行这项研究并得出这个结论，但他的治疗方法一直被医学界排斥。

6. 瑞士巴塞尔大学的波尔丁格医生和同事给一些抑郁症患者服用SSRI（选择性5-羟色胺再摄取抑制剂），另一些患者服用一种叫做5-HTP（5-羟色氨酸）的营养元素。结果发现，5-HTP的疗效十分显著，患者的抑郁、焦虑以及失眠症状都得到了有效缓解，而且没有带来任何副作用。而那些抗抑郁症药剂则给患者带来极大的副作用，据报道，抗抑郁药物的副作用甚至直接导致了每天都有一名患者自杀。

7. 伯纳德·盖奇，一位监狱管理者，给一些囚犯服用了维生素、矿物质以及必需的脂肪酸，同时给另一些囚犯服用了安慰剂，其结果表明服用维生素的囚犯攻击行为锐减了35%。

看吧，证据就在其中。你的饮食跟你的思想和感觉联系得多么紧密。我坚信，我们大多数人都没有发掘出我们心理健康的潜力，没有达到最佳的精神状态，这是因为我们并没有得到头脑的最佳营养，对此我会在本书中给出令读者信服的证据。我也相信相当一部分精神或心理有问题的人并不需要医药治疗，也不需要接受心理疗法，因为导致他们心理疾病的首要原因并非缺少药物，也不仅仅是缺乏心理洞悉和支持，而是长期累积的体内

营养缺乏以及周围充斥着有害物质的环境。

当然，仅仅合适的营养并不能完全改善我们的精神健康状况。然而，很悲哀的是，大多数心理治疗师忽视了营养成分以及大脑化学物质对我们思想和感觉的影响。我们不要再犯这样愚蠢的

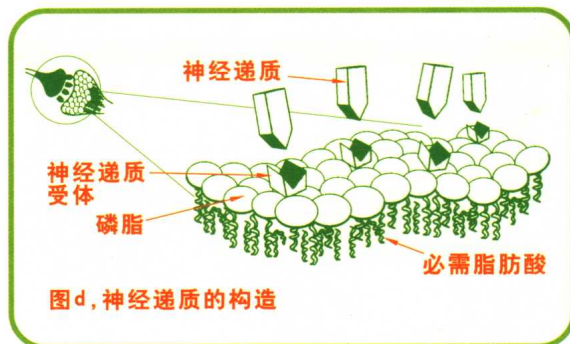
为什么营养物质对大脑如此重要

要知道这个答案，你必须先要简单了解大脑的构造。每天我们的大脑要产生 6 000 个想法，而其中大多数是重复的。每一个想法都是大脑通过网状神经系统而传达的指令。

我们是如何产生各种各样的想法的呢？下面我们就来看一下大脑是如何运转的吧。

大脑是一个复杂的神经网络——这些神经的细胞（又称神经元）特殊之处在于它们是彼此相连的。每个人有一万亿个大脑神经细胞，每一个细胞都和其他不计其数的细胞相连。以亚马逊热带雨林打个比方吧，亚马逊热带雨林占地约 270 万平方英里，共有约一万亿棵树。我们的大脑就好比整个热带雨林，每一个神经元就相当于一棵树，而神经元之间的彼此连接就像整个雨林的树叶那样不计其数！神经元通过树突与其他神经元相连接。但两个神经元之间并不是紧密相连的，它们中间有个空隙，就像火花塞间隙一样，我们称之为突触，大脑发出的指令就是通过突触由一个细胞传向另一个细胞的。

大脑的指令和讯息以神经递质的形式发出，被信息受体接收。这样，信息从一个细胞传到另外一个细胞。信息发送站和接收站的脑细胞都是由必需脂肪酸、磷脂以及氨基酸组成的，而这几种物质都是大脑必需的营养。当这些营养成分不足或不平衡的时候，就会产生记忆力衰退、失眠、情绪失调等各种各样精神方面的疾病。



错误了。我相信，要彻底解决折磨我们的精神和心理问题，必须要采用适宜的营养与良好的心理疗法相结合的治疗方式。

这种全新的治疗方式对许多种类的心理疾病——从抑郁症到精神分裂症——都有奇迹般的疗效，它的疗效比药物好得多。与我共同工作的很多精神病医师都认为医药只能在短期内解决问题，如果能够正确应用合适的营养与良好的心理疗法，药物立即就会失去用武之地。

随着人们心理疾病的急剧增加，我们需要采用一种全新的生活方式来改善我们的精神状况。正如马塞尔·普洛斯特所言，“真正的发现并不是发现了新大陆，而是用全新的视角看待世界。”我们要觉醒了，我们必须认识到，正是营养结构的

改变和化学物质的不平衡才导致了大多数精神和心理问题。我们必须要从封闭的盒子里走出来，认识到这样的事实——营养和化学元素直接影响着我们的思想和感觉。

我们必须要用新的视角来看待问题，而本书就会给你提供这样的角度。不论你现在感觉如何，只要你按照本书的指导原则去做，一段时间以后，你就会注意到自己的心态和思想有了明显的改观。

本书并非仅对那些有沮丧、焦虑、注意力不集中、多动症及记忆力丧失等症状的人才有用。适宜的营养可以调整你的心态，即使你感觉自己“很好”，但感觉“很好”并不意味着你真的很好。你应该，也能够让自己头脑清楚，精力充沛，心情开朗，轻松自如。

总而言之，我们可以自信地得出如下结论：

大多数人都没有完全达到智力、记忆力、集中力和情绪平衡的最佳状态。

合适的营养物质比药品的疗效好得多，而且不会带来任何副作用。

合适的营养，辅以恰当的心理疗法能达到治病的最佳效果。

在适宜的营养与良好的心理疗法作用下，大多数心理疾病都可以被解决或至少能够得到有效缓解。



第一部分

影响智力和大脑健康的 七大元凶

氧化剂、酒精、糖、刺激物、有毒矿物质和易过敏食物，当然还有压力，被称为“反营养物质”，是损耗大脑的七大元凶。如果你想保护你的大脑，就要尽量远离它们，也就是说，尽量少地摄入“反营养物质”。

1 氧化物、酒精和压力

大脑能否最大限度地发挥能量，和你所吃进去的食物密切相关。大脑和神经系统是由必需脂肪酸、蛋白质和磷脂构成的，而氧化物——体内的废料、酒精和过多的压力带来的都是必需脂肪、蛋白质和磷脂的杀手。

氧化物让大脑发腐变臭

首先我们来看看燃烧中释放出的氧化物。在今天这个烟雾弥漫、空气污染、快餐横行的时代，它们毫无疑问是我们大脑的头号敌人。

不要“油炸”你的大脑

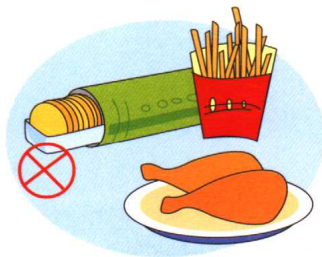
大脑中60%的固体物质是脂肪，它们都是由你所吃进去的脂肪转化而来的。众多可食脂肪中，最差的就是反式脂肪（含反式脂肪酸）。油炸食品和含有氢化植物油的食物中就含有这种受损脂肪。因此，要尽量避免食用油煎和油炸的食物，而且不要购买含氢化脂肪的食物。在超市购买加工食物时，一定要仔细看包装上的食物成分表，如果其中含有“氢”的字样，那么千万不要把它放入购物篮里。

为什么反式脂肪酸对身体有害呢？当你摄入反式脂肪酸后，它们会被直接吸收入大

脑细胞中，取代DHA（大脑必需的omega脂肪酸，还包括EPA、GLA、AA等）在大脑细胞中的位置，从而扰乱思考过程。它们还会阻碍必需脂肪酸转化成脑细胞脂肪如GLA、DHA以及对大脑有重要调节功能的前列腺素。

通常缺乏omega-3脂肪酸的人摄入的反式脂肪酸是正常量的2倍以上。那些喜欢吃炸鸡腿、炸薯条的人，普遍都缺乏omega-3脂肪酸，却摄入了过量垃圾脂肪——这真是时代进步的悲哀。

最新调查数据表明，一个美国成年男人每日摄取的脂肪总量大概在150~250克之间（70~100克是每日推荐摄取量），而其中高达四分

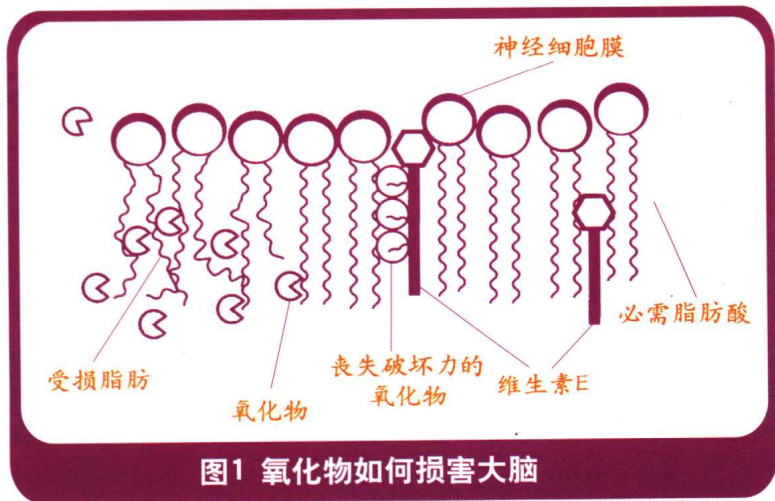


之一都是反式脂肪。举例来说，一份法式炸薯条或炸鱼可提供8克垃圾脂肪，一个炸面圈含12克，一袋薯片含4克。这些对你的身心健康有弊无利。

大脑中一半以上的固体物质都是脂肪，如果这些脂肪受到氧化，或者说发腐变臭，那可真是一件恐怖的事情。油炸食物、吸烟和污染是摄入氧化物的三种途径，体内的氧化物会给神经细胞膜中附着在磷脂上的必需脂肪酸带来一连串破坏（见图1）。从图1中，你也可以发现维生素E可以帮助大脑抵御这种破坏分子的入侵。

吸烟的危害

吸入的一口香烟烟雾中就含有一万亿个氧化分子，它们会立即进入你的大脑细胞中。烟雾中还含有大量金属镉分子，而体内不断累积的镉会消耗尽对我们至关重要的锌。锌对维持大脑的健康有多种重要作用，其中就包括防止氧化、帮助合成5-羟色胺（一种能让人感到愉悦的物质）和褪黑素（一种能帮助人适应昼夜更替和季节变化的物质）。通常精神分裂症患者体内的锌含量都很低，而吸烟的精神分裂症患者体内的锌含量更加低。



美国杜克大学的研究人员发现，烟碱会阻碍5-羟色胺的合成，影响大脑发育，而妊娠期间吸烟的母亲所产下的孩子以及未成年吸烟者都会受烟碱影响患上抑郁症。另外，都柏林圣詹姆斯医院的考文博士进行了一项实验，发现吸烟会加重躁狂症患者的症状。

此外，吸烟也会导致中风。烟雾中的烟碱损害了供应大脑血液的动脉，致使大脑因缺血而发生中风，中风是目前导致人类死亡的第三大杀手（第一、第二大杀手分别是心脏病和癌症）。

废烟雾中飘浮的氧化物几乎是无法避免的污染，尤以柴油燃烧后的烟雾危害为甚。城市上空的工业烟雾对人的身体和大脑危害极大。

这也是城市中不吸烟者肺癌发病率日益升高的原因。

吸烟者和常吃油炸食物的人也容易患上早发性痴呆症。

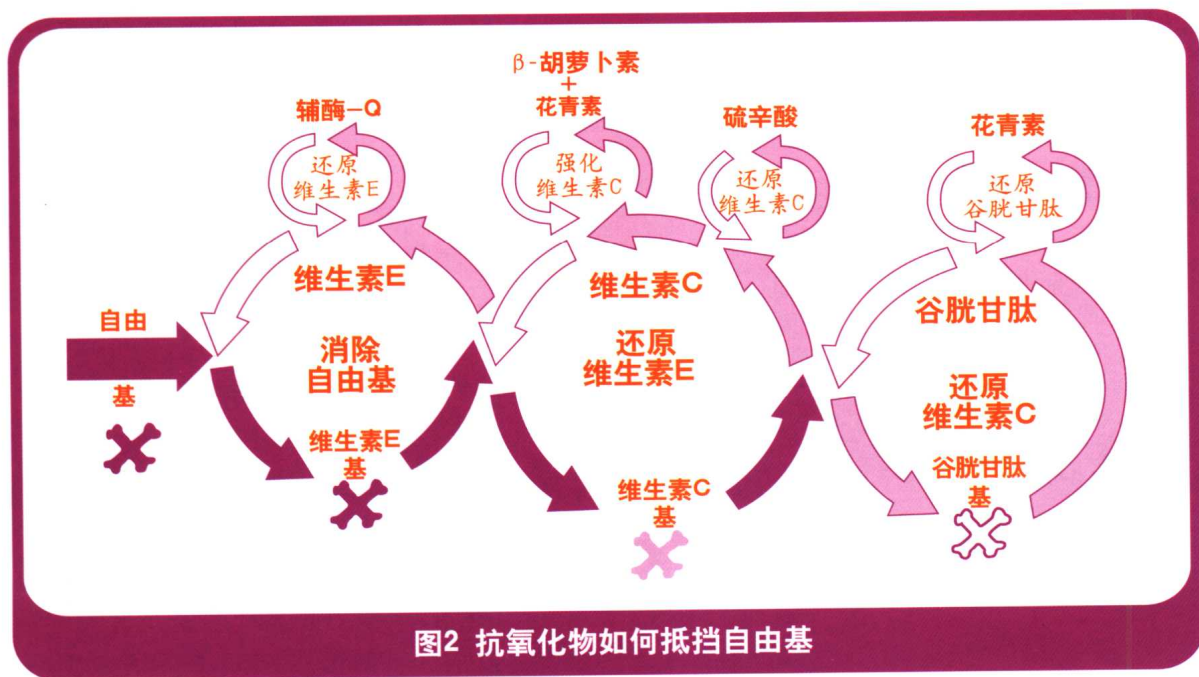
抗氧化物能保护大脑

也许你对外界的污染无能为力，但你可以从自身做起，保护自己的大脑。顾名思义，抗氧化物就是氧化物的克星。如果氧化物——有害食物、香烟或是燃料是可能引发燎原之火的火苗，那么抗氧化物就是防火安全手套，可以将这火苗熄灭在萌芽状态，从而保护你的大脑不受侵害。

这些抗氧化物中，最重要的就是以脂肪

为附着物的维生素E。如图1，维生素E可以抵御脑细胞中氧化物所引发的一系列破坏。美国一个研究机构对4809位老年人做了关于维生素E的试验，发现血清中维生素E含量的减少最终会导致记忆力越来越差。维生素E也被称为D- α -生育酚，它的同族 γ -生育酚对大脑也十分重要，后者通常存在于复合维生素E营养粉中以及富含维生素E的食物中，如种子、冷压植物油、鱼类等。

此外，另外几种抗氧化物也十分重要。维生素C可以帮助维生素E抵挡氧化物，并使维生素E可重复利用。瑞士一项持续22年的调查证实，65岁以上老人体内的维生素C含量越高，他的记忆力就越好。哈佛医学院神经化



β胡萝卜素	胡萝卜, 红薯, 干杏, 南瓜, 豆瓣菜	谷胱甘肽	金枪鱼, 蚕豆, 坚果, 种子, 大蒜, 洋葱
维生素C	西兰花, 青椒, 猕猴桃, 莓类, 西红柿, 柑橘类	花青素	莓类, 樱桃, 甜菜根, 果脯
维生素E	种子及冷压种子油, 小麦胚芽, 坚果, 豆类, 鱼类	硫辛酸	红色肉类, 马铃薯, 胡萝卜, 山药, 甜菜根, 菠菜
硒	牡蛎, 巴西坚果, 种子, 金枪鱼, 蜂蜜, 蘑菇	辅酶-Q	沙丁鱼, 鲭鱼, 坚果, 大豆油

学实验室的拉塞尔·马修斯及其同事通过实验发现, 适量补充**辅酶-Q**可以增进大脑活力, 并使之免受神经毒素的侵害。实验表明, 精神病患者大脑中的辅酶-Q含量比普通入低35%。

事实上, 抗氧化队伍中还有很多成员。图2中给出了几个主要成员, 读者可以一目了然地知道我们的身体如何抵挡并消灭油炸食物中的氧化物。

要想给大脑提供最大限度的保护, 你不仅需要吃抗氧化物含量高的食物, 还要多方面补充抗氧化物。上面的表格就是含有各种抗氧化物的食物列表。

此外, 你还需要补充含有这些抗氧化物的配方营养品。食物与营养补充剂双管齐下会有效保护你的大脑, 让你在老年免受早老性痴呆症和记忆力锐减之痛苦。补充维生素E已经被证实可以预防早老性痴呆症并减缓其恶化进程。

酒精会麻醉大脑

酒精是大脑最可怕的敌人。酗酒就相当于自我毁坏大脑, 你喝的每一口酒都不啻于给大脑打入一针麻醉剂。大脑尽管有能力化解一些氧化物的侵害, 对酒精却无能为力。所以, 一旦肝脏吸收酒精的能力达到饱和, 酒精就开始舒缓肌肉, 破坏大脑与身体的正常交流, 使记忆力衰退。也许这也是人们喜爱酒精的一个原因——忘掉烦恼和痛苦。

酒精会破坏脑细胞中的脂肪酸, 使DHA的作用逊色许多, 从而使记忆力衰退。此外, 酒精还妨碍脂肪向DHA和前列腺素的转化, 引起大脑损伤。酒精还会破坏细胞内的维生素, 因而, 你摄入的酒精越多, 你就越需要补充的营养。

尽管酒精是一种神经毒素, 但从目前的研究看, 并没有证据表明适量饮酒会损害智力。荷兰国家健康研究院的一项研究表明, 那些每天饮酒1~2次的人的认知功能并不比不

TIPS 孕期切忌酒精

酒精会给刚刚怀孕的女性带来很大危害。尤其在受精前的一段时间和怀孕初期危害更大。因为这时，酒精会破坏基因，导致婴儿在出生时患上“胎儿酒精综合征”，从而影响其以后神经系统和智力的发展。

几千年前的《圣经》就已对孕妇忌酒提出告诫。在《旧约·士诗记》中，上帝告诫玛诺亚刚刚怀孕的妻子，不可“吃来自葡萄的东西，也不可喝烈酒”。

美国加利福尼亚圣地亚哥州立大学的研究人员最近证实，在母亲腹中受到酒精影响的孩子会患有严重的认知能力缺陷——包括学习能力、记忆力和行为能力，此外，其脑部构造还会受到酒精的消极影响。



饮酒者差，大量饮酒者的智力表现也没有完全受损。

但是摄入多少酒精才算过量呢？为何少量的酒精并不会影响大脑呢？对于这些疑问，医学界和营养学界主要有两种理论。一种认为，少量的酒精可以短暂刺激身体分泌能放松大脑的神经递质 GABA，从而让人觉得清醒。正如在随后我们会了解到的，较低的压力对大脑有益。另一种理论认为，如果你摄入少量酒精——即你还没有喝醉，你肝脏的解毒能力还绰绰有余，也不会危害大脑。

压力让你健忘

你是否注意到，当你压力重重的时候，你会忘记一些事情？这是因为压力会提高体内的应激激素——皮质醇的含量，而皮质醇会损害大脑，影响记忆力。斯坦福大学的罗伯特·萨伯斯基教授发现，压力会导致皮质醇含量持续升高，这种情况持续两个星期，就会引发脑细胞之间的突触支离破碎。

耶鲁大学的道格拉斯·布莱默利用大脑成像技术发现，那些精神上受到创伤后感觉压力巨大的病人的大脑中，操控学习和记忆的那部分要比正常人小得多，这直接导致他们记忆力的衰退。**如果你的人生计划是拼命挣钱，赚够100万英镑然后安享晚年，那么你会发现到那个时候，你的大脑可能只剩下半**

TIPS DHEA：抗衰老的肾上腺激素

DHEA是脱氢表雄酮的简称，它的作用不可小视：不但有助于控制压力、保持矿物质平衡、控制性激素的分泌，还能减少脂肪、塑造形体。

DHEA也被叫做抗衰老激素，可以帮助人永葆青春。通常，人过20岁后，体内DHEA含量就开始减少；那些长期生活在压力状态下的人衰退得更快。

DHEA含量可以通过血液和唾液来检测，如果含量过低，你可以通过营养补充、饮食控制、运动和改变生活方式来提高其含量。美国加州大学的欧文·沃尔科维兹及其同事通过研究证实，补充DHEA确实可以大幅度地修复记忆力，并减轻抑郁。