

众所周知,牛奶、鱼类、胡萝卜、大葱等食品都具有健脑益智的作用,但也有些食物是大脑不喜欢的。研究表明,常吃以下5类食物,大脑会出现反应迟钝、笨拙,甚至记忆力降低等现象。过咸食物:人体对食盐的生理需要

## 五类食物伤害大脑

极低,成人每天7克以下、儿童每天4克以下就足够了。常吃过咸食物会损伤动脉血管,影响脑组织的血液供应,使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态,从而导致记忆力下降、大脑过早老化。

含铅食物:铅能取代其他矿物质铁、钙、锌在神经系统中的活动地位,因此是脑细胞的一大“杀手”。(下转二三版中缝)

(上接一、四版中缝)含铅食物主要是爆米花、松花蛋等。需要注意的是,“无铅松花蛋”的铅含量并不等于零,只是低于相应的国家标准,同样不宜大量食用。

含铝食物:世界卫生组织指出,人体每天铝的摄入量不应超过60毫克,油条中的明矾是含铝的无机物,如果一天吃50—100克油条,便会超过这个量。

含过氧脂质的食物:油温在200℃以上的煎炸类食品及长时间曝晒于阳光下的食物,如熏鱼、烧鸭、烧鹅等含有较多过氧脂质,它们会在体内积聚,使某些代谢酶系统遭受损伤,促使大脑早衰或痴呆。

含糖精、味精较多的食物:糖精摄入过多会损害大脑细胞组织;味精少量食用是安全的,但周岁以内的婴儿和妊娠后期的孕妇最好别吃。婴儿食用味精有引起脑细胞坏死的可能;孕妇吃则会引起胎儿缺锌,影响孩子智力发展。