

2022-10-17

醒腦提神 增強記憶力 可以吃甚麼？



撰文：註冊營養師（澳洲）

鍾蓉文

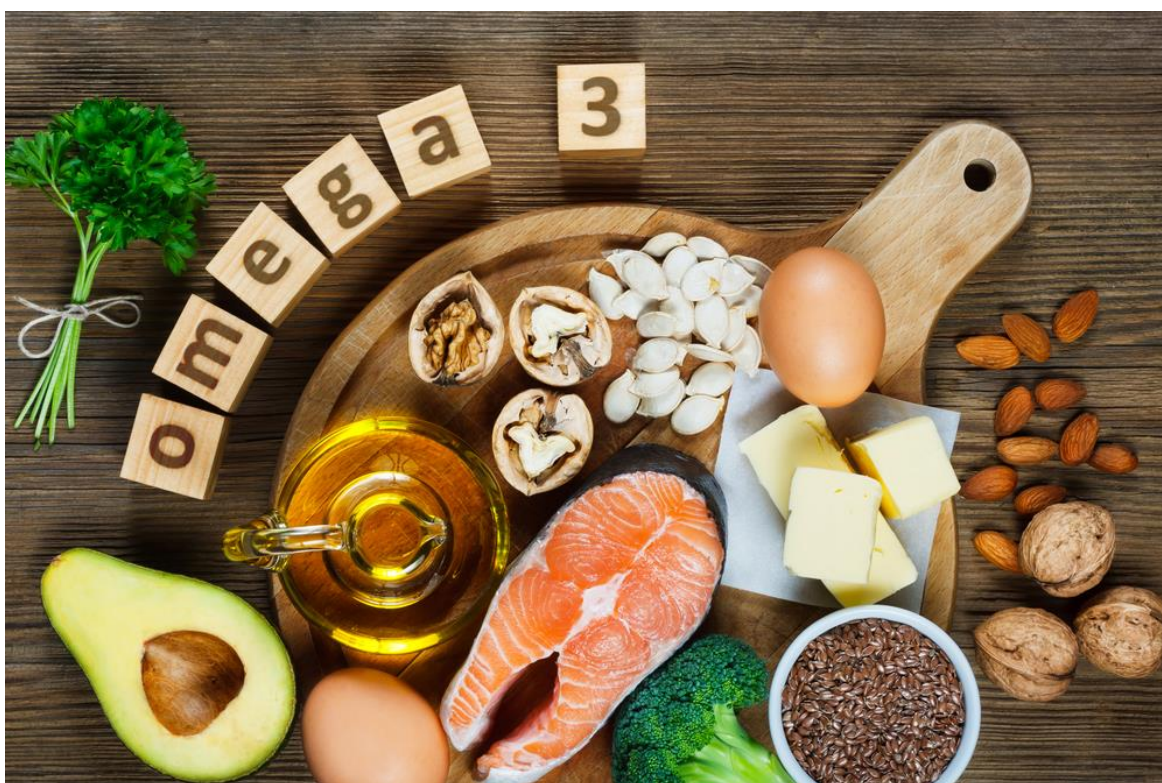
又來到考試季節，莘莘學子正開始努力溫習備試。不少家長都會問：「有甚麼食物可幫助子女提神醒腦，保持良好記憶力呢？」

碳水化合物

碳水化合物經消化後轉化成葡萄糖，為腦部提供充足能量，故筆者建議每餐進食適量碳水化合物，以維持腦部有效運作。食物來源包括：五穀類如飯、麵、麵包、燕麥等，以及高澱粉質的蔬菜如馬鈴薯、粟米、蕃薯、栗子和芋頭。選擇高纖的五穀類如全穀物早餐、燕麥、全麥包和紅米等，可令血糖更穩定，保持集中力。

奧米加 3 脂肪酸

奧米加 3 脂肪酸如 EPA 和 DHA，是構成大腦細胞膜及神經組織主要元素，維持神經系統訊息的正常傳遞，有助保持良好記憶力。奧米加 3 脂肪酸可從進食深海魚如三文魚、吞拿魚、鯖魚等攝取，筆者建議一星期進食 2 至 3 餐，每餐約 2 至 3 安士（即手掌心的大小）。另外，杏仁、合桃、牛油果等亦含豐富奧米加 3 脂肪酸。



卵磷脂

卵磷脂是組成神經傳導物質「乙醯膽鹼」的重要元素之一，因此攝取充足則有助活化腦細胞，令思考更敏銳及增強記憶力。雞蛋、黃豆及其製品如豆腐、豆漿和茄汁焗豆等都含豐富卵磷脂。

鐵質

鐵質是製造紅血球的主要元素，為腦運送足夠氧氣及營養，幫助保持頭腦清醒。紅肉類如牛肉、羊肉和駝鳥肉含豐富鐵質，筆者建議一星期可進食 2 至 3 餐，每餐約 2 至 3 安士。鐵質亦可從深綠色蔬菜如菠菜和紅腰豆等攝取，但由於植物性鐵質較難被人體吸收，因此同一餐可進食含豐富維他命 C 的食物，如橙、奇異果和蕃茄等，以增加吸收。



抗氧化營養素

壓力及不良飲食會增加體內自由基，破壞身體細胞及加速退化，或會令記憶力受損。維他命 A、C 及 E 均有抗氧化功能，可保護腦細胞免受自由基破壞，防止記憶力衰退。含豐富維他命 A 食物包括紅蘿蔔、南瓜和菠菜等；維他命 E 亦可從果仁、雞蛋和乾豆中攝取。

以上營養素可促進腦部健康，但大家不應只側重於單一營養素的攝取。筆者鼓勵大家飲食盡量多元化，全面攝取足夠營養，令腦部維持最佳運作。

