

# 以形補形 核桃補腦

又再踏入9月新學年了，還記得以前祖輩說：「燉個豬腦吃吃，補一補腦才開學！」

中國人在飲食養生方面有「以形補形」的說法，然而今天大家都不會盡信「食豬腦就能補腦」吧！一個豬腦約重400克，內含約15克飽和脂肪，已接近七成半飽和脂肪攝入上限量（以2千卡膳食計算）。過量進食不但會增加腹部脂肪堆積，更嚴重的還是不僅不能補腦，反而令腦袋更遲鈍！

內臟脂肪含量愈多，人體老化的速度愈快，增加患上腦中風或腦退化症風險。要健康地以形補形，核桃是普遍及廉價之選。核桃所

含的植物性奧米加3脂肪酸是果仁之冠，能維持腦神經細胞健康，有利預防認知障礙症。

近年人們多了關注健腦飲食，根據美國2017年一個腦部健康及營養研究，訪問2000多名40歲以上不同種族人士，七成半受訪者表示每周有5至7天依照美國營養膳食建議吃營養均衡餐膳，他們認為自身擁有「優秀」及「很好」的腦部健康及精神敏銳度。

近年有研究指出，益腦飲食同時有利心臟健康，有效抗衰老。但專家亦指出，我們不應只吃針對個別器官的益食，反而更要注重維持膳食中的整體營養及質量，每日必須包

含健腦食物及營養素。「地中海飲食」、「得舒飲食」及結合兩者的「麥得飲食」——提倡每天膳食中要有全麥五穀類、大量蔬果、健康的油脂（以橄欖油為主）及堅果類、低脂奶類製品、足夠水份以及天然香料，都被認定是健腦飲食法。

此外，每天適量食用蛋白質類：多選白肉、魚類（多包含深海奧米加3魚類）、豆類、蛋及海鮮，少吃紅肉、加工肉及甜品，以及限制飲酒量和避免使用高鈉醬料也是重點。

要保護認知能力及全面補腦，有恆常運動及健腦訓練也很重要。「賽馬會流金匯」特設的「全方位抗衰老訓練課程」歡迎參加；個別人士若想深入了解本身的營養及體質管理，也可聯絡安排營養師諮詢服務。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師