醒腦提神 增強記憶力 可以吃甚麼?



https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-asian-child-eating-breakfast-restaurant-528600391

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。

奥米加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。



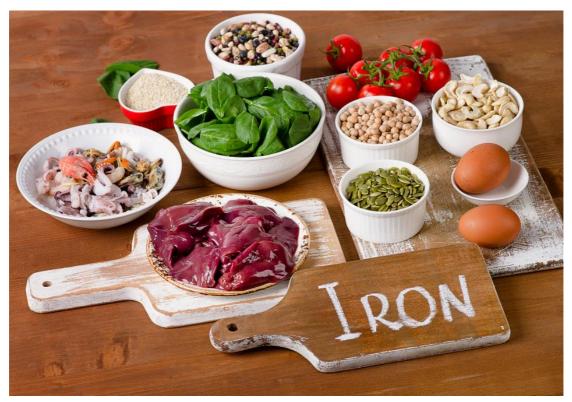
https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/animal-vegetable-sources-omega3-acids-salmon-436300522

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



https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/foods-high-iron-including-eggs-nuts-399901753

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。