

如何防止腦部老化

隨著醫學科技的進步，人類壽命普遍延長，因此在面對中老年過程中，該如何預防腦部老化是重要的課題。

由30歲起 腦部細胞便開始衰亡

從醫學的觀點而言，成人的腦中，大約有140億個腦細胞，由30歲起，便開始慢慢死亡。但是，腦細胞和身體中其他的細胞不同，無法經由細胞分裂而形成新的細胞。到了40歲以後，更是以平均每天死亡20萬個的速度在減少著，由此可知，到了高齡以後，我們腦細胞的數量自然減少了很多。

老人性癡呆並不發生 在每一個人身上

雖然腦細胞數量不斷減少，機能也會逐漸衰退，但是，腦部還是會發生某種「代償作用」，並不會因為細胞的減少而引起生活上的障礙或不方便。

同時，並不是每個人

的腦細胞都是以相同的速度在老化的。有些人的腦部老的很快、往往形成老人性癡呆狀態；但是，也有一些人即使到了高齡、卻依然活躍在社會上，身心都處於極佳的狀況。

由於腦部的老化程度是因人而異的，因此不用擔心，並不是每個人都會經過相同的老化狀態。我們可以努力使老化的程度及速度減慢、如此才能過著健康的老人生活。

維他命E、卵磷脂 能促進腦部活動

那麼，我們應該如何防止腦部的老化呢？首先在營養方面：為了防止腦動脈硬化，中、老年人必須攝取營養均衡的食物，尤其是能促進腦部活動的維他命E。因為，維他命E可使促進腦動脈硬化的膽固醇無法存於體內。含有充分維他命E的食物有小麥或糯米胚芽、花生米、大豆、玉米、芝麻和各種植物的種子。

另外，在我們的腦中還含有許多卵磷脂的物質，如果卵磷脂缺乏時，便會和缺乏維他命E一樣，使大腦神經對傳達各種刺激的功能降低。此外，卵磷脂也和維他命E一樣，具有預防膽固醇沉澱於動脈中的效用，因此，也可以預防動脈硬化。在蛋黃、豆腐和一切豆製品中，都含有豐富的卵磷脂，因此，中老年人平時須多攝取這一類的食物。

多喝牛奶益處多

除了這些食物之外，更要養成喝牛奶的習慣，因為一般人容易缺乏的維他命A、維他命B₂和鈣質等養分，都可以依靠牛奶來補充；此外，在牛奶的成分中還具有直接防止老化的營養素。有好幾位學者專家在研究中發現，持續不斷的喝大量的牛奶可以降低血中的膽固醇。

常思考、動動腦 保持頭腦青春靈活

其次、在日常生活中，應該多做思考遊戲。在美國賓夕尼亞州立大學曾做過一項調查，他們以2000人為對象，結果從調查中發現，那些仍在中年以後做思考活動的人，在60歲以後，仍然頭腦靈活，甚至思想能力還有增進。反之那些生活呆板的人，年紀老了卻是思想遲鈍。

因此，負責該項研究的人類精神發展教授，極力鼓勵人們多做一些需要思考的遊戲，例如：下棋、填字遊戲、電腦遊戲等。至於職業、休閒活動、閱讀、參加社團活動、旅遊經驗等，都有助於保持思想靈敏，頭腦永遠青春。

還有，電視對老人而言，可說是一種非常好的刺激工具。專家們經過實驗、分析後得知，在大腦

皮質所存在的視覺體、味覺、嗅覺、聽覺等各種感覺中，以視覺所佔的領域最廣。可以說在所有感覺中佔6成的比例。看電視不僅能刺激視覺、還能附帶地刺激聽覺，因此、如果老年人純粹抱著娛樂的心情去欣賞電視，確實可以收到刺激腦的功效。

老年癡呆症病因未明 目前尚無根治方法

台灣地區老年癡呆症人口，35年來已激增8倍，有4成左右在病發後兩年後死亡，其他則演變為植物人，此一疾病已形成社會嚴重負擔。

老年癡呆症，在醫學上被歸於精神科，由於目前尚有許多病因未明，醫界在定義上相交紛歧，但多以記憶喪失為判斷標準

，不過要排除受傷等外在原因引起的失憶。

老年癡呆症的主要類型有「阿米茲海瑪型」與「血管型」兩種，前者推斷和遺傳有關，後者則以高血壓肇致等說法較多，但另外還有「病毒說」等理論。目前，較先進的研究認為，老年癡呆症的發生與第21對染色體的變異有關，唯迄今尚無定論。

老年癡呆症在病後兩年死亡的機會，據國內調查統計約43%，多數活不過5年現階段的治療，祇能以藥物來延長生病過程，尚無徹底治療此症之療法。



草莓有機栽培的專家

巧苗-605

耐寒·提高抗病力·小害蟲忌避
無需使用赤霉素(Gibberellin)

辰諭有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓
TEL: (02) 7313085

