

吃什么能增强记忆力?



文：叶晓虹

现代人生活紧张，工作繁忙、失衡的饮食，加上年龄增长，皆会导致记忆力下降。

虽然大脑的重量只占人体总重量的2%至3%，但大脑消耗的能量却占食物所产生总能量的20%。因此，供给充足营养是保证大脑正常活动、增强记忆力所必需的。

饮食学家贾桂琳·芮登 (Jaclyn Reutens) 表示：“核桃含大量维生素E，有助减缓认知退化。三文鱼则含欧米伽-3脂肪酸

(omega-3 fatty acids)，可减少智力下降、失智症及中风问题，从而改善记忆力。”

她也指出，地中海饮食多以全谷物、蔬果、橄榄油、豆类、坚果、鱼类及海鲜组成，有助缓解老年人认知能力下降问题。“全麦皮塔 (pita) 不仅有助维持脑血管健康，也可改善全身血液循环。”属于低升糖指数的鹰嘴豆富含叶酸，有助输送血糖至大脑。番茄、红萝卜及黄瓜也都是很好的抗氧化食材，有助保护脑细胞膜。

食疗方



▲ 核桃含较多优质蛋白质和脂肪酸，对脑细胞生长有益。(档案照)

① 碎核桃仁三文鱼

材料：核桃半杯、面包糠2汤匙、柠檬皮2汤匙、橄榄油1汤匙、鲜莳萝 (dill) 2汤匙、三文鱼片2块 (各100克)、全麦芥末酱1汤匙、柠檬汁2茶匙。

做法：

- ① 将核桃倒入食物搅拌机中打碎，再加入柠檬皮、橄榄油、面包糠及莳萝，混合搅拌至黏稠状。
- ② 把三文鱼片摆放在烘盘上，皮面向上，将芥末酱涂在皮的部分。
- ③ 把核桃仁搅拌物涂抹在鱼片上，放入冰箱20至30分钟。
- ④ 将烤箱调180度预热，烘鱼片10至15分钟。
- ⑤ 在鱼片洒上柠檬汁即可。

② 全麦皮塔蘸鹰嘴豆泥 (Hummus)

材料：全麦皮塔1块、番茄1个 (切碎)、黄瓜1/4条 (切碎)、红萝卜1/4个 (切碎)。

自制鹰嘴豆泥材料：

鹰嘴豆1罐 (沥干)、蒜头1瓣、孜然粉 (cumin powder) 2茶匙、盐1/2茶匙、橄榄油1至2汤匙。

做法：

- ① 把制作鹰嘴豆泥的材料 (橄榄油除外) 放入食物搅拌器中搅拌打碎。
- ② 倒入橄榄油继续打拌均匀。
- ③ 取两汤匙满满的鹰嘴豆泥，涂在皮塔上。
- ④ 塞入切碎的黄瓜、番茄及红萝卜即可。



► 经常食用鹰嘴豆可提高记忆力。
(iStock)