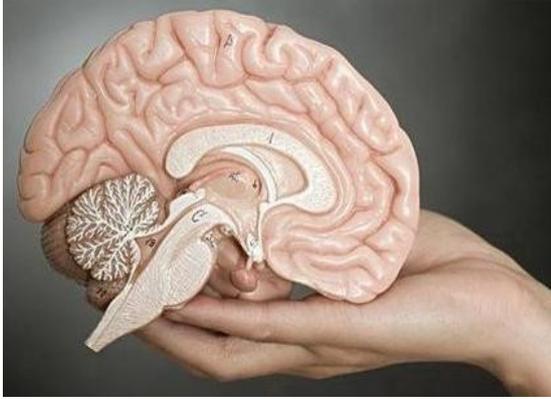


## 如何保护我们的大脑

我们日常生活当中的很多行为几乎都需要依靠大脑的支配，所以脑部健康对于人的身体健康来说是非常重要的。如果脑部功能出现了问题，那么人的身体健康状况很有可能会出现异常，甚至也会让人处于危险的境地。特别是中年白领，如果出现了脑部退行性病变，就可能会出现老年痴呆或者是其他的症状，后果也是比较严重。其实人的脑部健康跟饮食有很大的联系，下面这几种食物可能并不利于大脑健康，也是大脑讨厌的食物。



1、过咸的食物日常生活中很多人可能对于一些重口味食物还不是说比如腌制咸菜，腌肉熏肉腊肉等等，并且一些口味较重的人平时做饭的时候也会不自觉地加入太多的食盐。虽然食盐是我们厨房中不可或缺的一种调味品，但是食盐摄入过多其实并不利于健康，因为食盐当中的钠离子进入人体内之后，可能会给血管造成刺激，导致血管功能异常，甚至还会影响到正常的血液循环。健康成年人每天的食盐摄入量应该不超过6克，但是在我国绝大多数的家庭可能都超过了这个标准。人的血液循环功能出现异常就可能会导致大脑缺血缺氧，从而出现脑供血不足的现象，并不利于大脑健康。



2、煎炸熏烤的食物像是炸鱼，炸肉，炸串，烧烤等等受到了很多年轻人的喜欢。不得不承认这些食物的确吃起来非常美味，能够满足人们的食欲，但是经常吃这些食物却并不利于健康。因为其中含有的油脂相对较高，并且在煎炸烧烤的时候很有可能会产生致癌物苯并芘，因此经常吃这些食物难免就会加重身体的负担，也会给脑部神经造成一定的刺激。所以为了脑部健康着想，像是这些煎炸熏烤的食物，也希望你能趁早拉黑。



3、含铅元素的食物有些人平时饮食不注意，总是在不知不觉间吃了太多含有重金属的食物。过多的重金属进入到身体当中可能会严重威胁身体健康，特别是铅元素，想必大家应该也听说过不少关于铅元素的说法。大量铅元素进入人体内之后，可能会代替其他矿物元素的地位，从而伤害脑部神经组织健康。像是爆米花皮蛋等这些食物当中都含有一定的铅元素，因此为了脑部健康着想，对于这些食物希望你能趁早拉黑。



4、含糖量过高的食物日常饮食中适当摄入一些糖分，更有助于为身体补充所需的碳水化合物和能量，但是糖分摄入过多，去也会伤害健康。因为糖分可能会影响血糖的波动，导致血糖持续升高，普通的蔗糖或者是葡萄糖或许还要安全一些，但有些食品当中生产厂家会添加糖精或一些劣质糖。这些有害的糖类成分进入到人体内之后，可能会破坏大脑的细胞组织，特别是对于那些正处于生长发育阶段的小孩子来说，难免就会影响到脑部的正常发育。



5、带有甲醛的食物一说到甲醛可能大家都会不自觉地联想到刚装修的房屋，其实除此之外甲醛也慢慢的出现在食物当中。像是泡椒凤爪，冰冻的海鲜等等这些食物当中可能都携带甲醛成分，甲醛本身就是一种致癌物，过多的甲醛摄入人体内之后，难免就会影响到人的身体健康，甚至也会加重身体。并且经常接触甲醛也可能会导致人的脑部细胞出现异常，所以为了大脑健康着想，消失一些富含甲醛的食物，请你趁早远离。



6、有农药残留的食物现如今的很多农作物在生长的过程中一般都需要使用农药避免病虫害，同时还能够保证农作物得到更好的生长。但是有些人吃水果或蔬菜的时候，可能没有进行彻底的清洗，就会形成农药残留。农药当中的特殊有害物质进入人体内之后，不仅会导致身体内脏健康受到影响，同时还会威胁大脑的健康。所以为了脑部健康着想，希望大家平时吃水果和蔬菜的时候，一定要彻底清洗干净。



