

# 能讓大腦年輕的最佳維生素

哈佛醫學院營養學家納多(Uma Naidoo)撰文指出,她總是設法攝取正確的維生素,以預防認知下降,她最常被患者問到的問題是:最能保護老化大腦的維生素是什麼?而她的回答是維生素B。

納多引述韋恩州立大學(Wayne State University School of Medicine)2009年的研究指出,憂鬱症、失智、智能障礙等經常和缺乏維生素B有關,帶領這項研究的精神科醫生拉賈帕巴卡蘭(Rajaprabakaran Rajarethinam)指出,“缺乏維生素B12導致認知問題的狀況比我們以為的還要常發生,特別是在獨居且飲食不當的老年人身上。”

納多也進一步說明8種維生素B的用途。

### 維生素B1:提陞活力

維生素B1又稱為硫胺,對人體細胞的基礎功能及將營養代謝成能量的過程至關重要。她說大腦是人體代謝最為活躍的器官之一,因此非常需要補充維生素B1,以預防因為不足導致未來引發神經系統問題。

### 維生素B2:分解藥物

維生素B2又稱為核黃素,在細胞內擔任酶的助手,在人體及大腦內執行重要反應。維生素B2也能協助細胞生長、產生能量,以及分解脂肪、藥物等。

### 維生素B3:降低發炎

維生素B3又稱為煙鹼酸,在人體內與超過400種酶作用,產生人體所需的膽固醇與脂肪等,並且為所有器官系統轉化能量。維生素B3同時也是一種抗氧化劑,能幫助降低過多的發炎反應。

### 維生素B5:有助整體大腦健康

維生素B5又稱為泛酸,對於人體內產生輔酶A的分子化合物至關重要,輔酶A能幫助體內的酶產生、分解脂肪酸以獲得能量。維生素B5也能幫助細胞製造醣基載體蛋白,進一步產生必要脂肪。納多說大腦主要由脂肪組成,因此維生素B5是支撐大腦最重要的維生素之一。

### 維生素B6:對抗疾病

維生素B6又稱為吡哆醇,主要能避免人體生病,體內有一定的維生素B6,與罹患某些癌症的風險較低有關。此外,維生素B6也協助人體內的許多化學反應,這些反應能支撐免疫功能及大腦健康。

### 維生素B7:協助細胞溝通順暢

維生素B7又稱為生物素,能調節細胞訊

號在人體內更快速、有效的溝通。

### 維生素B9:幫助平衡心理健康

維生素B9又稱為葉酸,是支撐大腦、神經系統健康、優化神經傳遞質功能、平衡心理健康的重要維生素。維生素B9的另一項功能是幫助細胞解毒。

### 維生素B12:幫助心臟

維生素B12是人體產生紅血球與DNA的重要維生素,同時也能支撐神經系統發育與功能。維生素B12也能協助分解稱為同半胱氨酸的蛋白質,同半胱氨酸對心血管健康有負面影響,另外,在人體內過量時也會導致失智。納多說她是“食物優先”的人,富含特定維生素B的食物中,通常也會有其他維生素,她也分享自己每天會吃的6種富含維生素B的食物:

**1 顆蛋:**她說1顆蛋就富含每天建議維生素B7攝取量的1/3,同時也涵蓋其他少量維生素B。

**優格:**優格擁有豐富的維生素B2及維生素B12,同時富含天然益生菌,有助於腸道及心理健康。

**豆類食物:**納多說不管是黑豆、鷹嘴豆或

毛豆,都有助於改善情緒及大腦健康,豆類富含維生素B9,另外也有少量維生素B1、B2、B3、B5、B6。

**鮭魚:**鮭魚富含各種維生素B,特別是維生素B2、B3、B6、B12。

**葵花籽:**納多說葵花籽是獲取維生素B5最棒的植物來源,1盎司(約28公克)葵花籽就能獲得維生素B5每日建議攝取量的20%。

**綠葉蔬菜:**她說包括菠菜、瑞士甜菜、甘藍菜等都是維生素B9的重要來源,她建議想改善低落情緒的患者多吃。



## 總拉肚子可能與這4種病有關

導致腹瀉的原因比較多,一般情況來說與飲食不當有關,只要稍加調整飲食,腹瀉現象很快就會緩解。

不過有的時候,腹瀉或許是飲食緣故引發的。

拉肚子,可能與情緒有關?

事實上,有一些人在日常生活中一緊張,壓力大了或者激動了就會愛鬧肚子,而因情緒引發的腹瀉屬於肝脾不和型腹瀉。

要知道,脾的功能需要由肝氣疏泄作用才能完成,肝氣的疏泄作用正常,脾氣的運化才能旺盛,因此這類人往往就會一緊張容易腹瀉,同時還會出現情志鬱悶、容易嘆氣、胸脅脹滿等狀況。

除了情緒,哪些疾病會導致腹瀉?

### 第一,腸道疾病

如果屬於急性腸道疾病,比如急性腸炎,患者只要適當治療,腹瀉現象很快就會得到緩解與消失。

如果患有慢性腸炎、潰瘍性腸炎,以及腸道息肉的話,患者在日常生活中就會反覆出現腹瀉的情況,並且還會伴有便血、腹痛、腹脹、消化不良等問題。

而如果患有腸癌的話,患者也會出現反覆的腹瀉,或腹瀉與便秘交替出現的現象,並伴有便血、大便形狀變細、排便次數增多等症狀。

### 第二,胰腺疾病

胰腺雖然比較小,但屬於人體中一個比較重要的消化器官,能夠分泌出各種消化酶幫助消化食物。

如果出現一系列的胰腺疾病,比如慢性胰腺炎,患者在日常生活中就會反覆出現腹痛、腹瀉的現象。尤其是在食用一些油膩食物後,會出現比較明顯的脂肪瀉。

而如果患有胰腺癌的話,患者除了表現出劇烈腹痛、身體消瘦的現象之外,還會伴有反覆的腹瀉、血糖升高以及皮膚黃疸等症狀。

### 第三,肝臟疾病

肝臟不但有着代謝、排毒的功能,還可以分泌並排泄膽汁幫助消化食物。

如果患有一系列肝臟疾病,比如中重度脂肪肝、各種肝炎,以及肝硬化、肝纖維化,甚至是肝癌的時候,肝臟就無法正常分泌和排泄膽汁,使得消化功能下降。

不但會出現消化不良的現象,還會使患者出現反覆的腹瀉,並且會出現厭油、食慾下降、黃疸、異常出血,以及身體乏力等症狀。

### 第四,膽囊疾病

膽囊能夠分泌出大量的膽汁,膽汁中含有比較多的消化酶成分,主要用來消化進入人體內的脂肪類食物。

如果患有一系列的膽囊疾病,比如膽囊炎、膽囊結石、膽囊癌,膽汁的正常分泌會受到極大程度的影響,就會出現腹瀉,以及腹痛、黃疸、消化不良等問題。

在反覆出現腹瀉現象時,一定要引起高度警惕。

另外,單單急性腹瀉就不僅有腸道疾病、全身性感染疾病、內分泌疾病,還有一些重金屬中毒、藥物不良反應等,同樣也會引發急性腹瀉。

如果是嬰幼兒出現腹瀉,若沒有出現發熱、煩躁、血便等情況,就得需要停止進食奶粉、牛奶以及特定食物48小時後才可以緩解,這類情況就常常因特定營養成分消化不良而引起的。

## 身上有硬腫塊 會否得癌?

要知道,咱們人體遍布的都是血液與淋巴。血液是為身體各個器官運輸氧氣和營養,保證身體各個器官與組織能夠正常進行。而淋巴更像是一個“烽火台”,作為一種免疫器官,全身的“烽火台”顯然是相通的,它們之間都是依靠着“淋巴液”進行交流。而淋巴液有時候還會攜帶着細菌、病毒以及腫瘤細胞等,當淋巴液通過淋巴結時,細菌有99%都會被清除掉,但病毒與腫瘤卻難以清除。也正因如此,當淋巴結本身細胞過多,又或者被腫瘤細胞所佔領了,那麼就會引發淋巴結腫大。

頸部腫塊,都有哪些原因?

最常見的是炎性腫塊,比如急性淋巴結炎,在局部會出現紅腫、壓痛感,嚴重時還會出現發熱、畏寒等症狀,是由於化膿菌侵犯淋巴結所引起。

另外,淋巴結核、上火等也會導致這種炎性腫塊的出現,需要進行抗感染治療即可快速治愈。

另一個原因就是各類腫瘤導致的頸部腫塊,最常見的是淋巴瘤,患者還會伴有出現鼻咽部的症狀,需要做穿刺做病理檢查才能做出診斷。

而癌症轉移所致淋巴結腫大,也是其中一個主要原因,最常見的比如甲狀腺癌,就會引起的淋巴結轉移,淋巴腫塊質地較硬,為多個或者單個。

該如何判斷,脖子上的腫塊是不是腫瘤呢?

**腫塊硬度**

頸部出現的良性腫塊,一般情況來說,表面比較的光滑,而且外表非常的有規則,用手觸摸的時候,幾乎沒有什麼硬度,較軟一些。

但如果是某些腫瘤

引起的腫塊的話,用手觸摸一下,就會感覺到里面比較硬,而且這些腫塊的外表不光滑,形狀不規則,如果有這種情況,患者需要立刻就醫確診。

**症狀表現**

一般頸部出現腫塊如果是炎性引起的,那么在引起腫塊的同時或之後,患者就會感覺到很明顯的不適感,最常見的會出現局部紅腫、發熱、疼痛這些症狀。

但如果是腫瘤的話,那麼幾乎沒有症狀,腫塊的位置以及周圍部位,沒有任何的痛感,但腫塊會增大,而且患者體重會快速地減輕,並出現食慾不振等情況,這種時刻患者就要高度警惕了。

當然,這些也僅僅只是根據經驗來判斷,並不一定準確。

若醫生認為有必要,那麼就需要取一些淋巴結里的組織放在顯微鏡下看,從而做出明確的診斷,這種操作手法便稱為“淋巴結活檢”。

發現體表出現腫大淋巴結,就得需要及時就醫,畢竟身體為我們設計一個能夠監測疾病的“烽火台”,咱們自然就得需要重視起來!



“哎,算了,忍忍就過去了……”不知從何起,“忍一忍”、“算了吧”,就成了我們的口頭禪。

特別是,那些情緒接近崩潰的臨點時刻,一顧及最後的體面,千言萬語到嘴邊還是一句“算了吧”。

婆婆動不動就挑刺兒,管這管那的,就這樣吧;

孩子不聽話,老師經常請喝茶,算了吧;工作上,一出差錯就被領導指着鼻子罵,還是忍了吧……

骨子裡的天性,讓我們習慣為了家庭、事業做出犧牲和妥協。

但你是否誠實地問過自己:“你真的還好嗎?”作家劉娜曾說:“情緒是一把槍,當我們扣動情緒的扳機,槍口其實是對準了自己。”

當情緒忍耐成爲一種生活常態……你知道嗎?其實,你的健康,你的周遭,都在悄悄懲罰你。

### 1 那些“藏起來的情緒”身體從未忘記

我們總以為喜怒哀樂人之常情,不必在意。但現實是,首先你的身體就從不會輕易饒過你。

它就像一個精密的記錄儀,每一次異常的情緒波動,都會被詳細記錄。

委屈、憤怒、悲哀……每一種壞情緒,都無一例外。到頭來,委屈的是你,生氣的是你,生病的還是你。醫學教授郝萬山曾說:據世界衛生組織統計,大約90%以上的疾病,都和情緒有

## 人這一生,都在為情緒買單

關。

爲此,美國最負盛名的心理治療專家露易絲·海,還總結了一張“身心對應表”:

高血壓:和長期沒有解決的情緒問題有關;

血液病:和鬱悶不樂、思想淤滯有關;

更年期綜合症:是因為害怕不再被需要,自我排斥,怕老;

癌症:是因為長久忍受內心深處的憂傷與憤怒……

一個人,可以永遠在表面上偽裝自己的幸福,但終究騙不過自己的身體。不僅如此,壞情緒還會影響你的家庭關係、社交關係、事業財運……

哈佛大學曾做過這樣一項研究:一個人的幸福水平,與情緒息息相關。當你生氣的時候,如果處理不好,就會陷入“生氣—憤怒—報復”的惡性循環。就像是心理學上的“踢貓效應”,我們不滿的情緒很容易傳遞給身邊的人。



到頭來,傷人又傷己。

《一生的資本》里說:“任何時候,一個人都不應該使一切行動都受制於情緒,而應該反過來控制情緒。”

你對待情緒的方式,藏了你一生的風水。只有學會巧妙察覺、轉化情緒,才能幫助自己一生受益。

### 2 把情緒問題轉為情緒優勢 是每個人一生的必修課

那面對這些負面情緒,我們到底該如何處理?其實,最簡單的第一步,就是「認知重評」。

心理學上,情緒遵循一種ABC誘因公式。

A代表你遇到的人或事;

B代表你對這件事的看法;

C代表你的感受和行爲。

其中,A並不會直接導致C的結果;而是B

(你對這件事的看法),決定了你的感受和情緒的好壞。

因此,當你下次生氣、難過、焦慮時,先試着重新評估下:這件事到底值不值得生氣、難過、焦慮?

是不是自己誤解了?或許,你的負面情緒就會消退不少。其實,這一方法,讀書君也是最近才知道的。

在偶然的一次活動中,讀書君遇到了清華大學心理系主任彭凱平教授。在深入交流之後發現:原來,負面情緒,也沒想象中的那么可怕嘛!很多時候,一些簡單的積極心理學知識,就能幫助轉化。

有句話說:你如何對待情緒,就如何度過一生。壞情緒不可怕,可怕的是你不知道如何正確對待情緒。有時候,正是你對待情緒的方式,才真正決定了情緒的正負價值。

所以,不要再無視你的負面情緒瞭,如何把情緒問題轉為情緒優勢,是每個人一生的必修課!

### 3 情緒穩定 才是更高級的軟實力

爲什麼我們一直強調,情緒穩定是每個人一生的必修課?拿破倫曾說過:能控制好自己情緒的人,比拿下一座城池的將軍更偉大。有時候,人生路上,我們遇到的阻礙,不是能力,不是條件,而恰恰是情緒。

所以這也是爲什麼人們常說,掌控情緒的人,就等於掌控了人生。

文章來源:樊登讀書