

# 预防老年痴呆应该怎么吃



老年痴呆是一种常见的以记忆障碍为主要临床特征的老年期神经系统退行性疾病。所谓退行性病变，顾名思义即随着年龄的增长，老年人患老年痴呆的概率会越来越大。随着人口老龄化进程的加快，老年痴呆已成为一个日益严重的医疗和社会问题。我们常听说的阿尔茨海默病就是老年痴呆最常见的一种类型。

研究显示，对于70岁以上的老人，痴呆是仅次于缺血性心脏病的第二大死亡原因。由于人口基数大，因此我国是世界上痴呆患者最多的国家，60岁及以上的老年痴呆患者有

1507万人。

目前，缺乏有效治疗痴呆的方法，因此，如何预防痴呆就显得尤为重要。膳食是认知功能减退的重要可调节因素之一。近年来，我国居民生活水平和营养素养明显提高，不仅要吃得饱，还要吃得更好、更健康。那么，究竟怎么吃会预防老年痴呆呢？

## 能延缓认知下降的食物

### 1. 鱼类

鱼类，尤其是脂肪含量高的三文鱼、带鱼、金枪鱼等富含多不饱和脂肪酸，其中omega-3

多不饱和脂肪酸与认知功能密切相关。研究表明，我国65岁及以上居民每周至少吃100克鱼与减缓的认知能力下降有关。另外，吃鱼还能延缓综合记忆和语言记忆的下降速度。

### 2. 蔬菜和水果

蔬菜和水果富含多种抗氧化成分，能延缓大脑衰退。多项研究显示，较高蔬菜和水果的摄入可以减缓认知功能的衰退。依从世界卫生组织建议的每日蔬菜和水果摄入量，即每天吃5份或更多的蔬菜和水果(≥400克/天)，可以使认知障碍风险降低47%。其中，食用绿色蔬菜与老年人更好的记忆功能相关，能将认知障碍的风险降低近20%。

### 3. 坚果

坚果不仅富含多不饱和脂肪酸(omega-3和omega-6)和单不饱和脂肪酸，还有大量的矿物质(如磷、钾、镁、钙、铁和硫)和维生素(如维生素B1、B2、B6和E)。一项针对老年女性的研究发现，长期较高的坚果总摄入量(即≥5次/周)与更好的认知表现有关，每月食用核桃一次至三次的人比每月食用核桃不足一次的人有

更好的认知能力。

针对上述几种食物，2022年，《中国居民膳食指南》建议一般成人每周至少吃两次水产品，每天摄入蔬菜300克—500克，水果200克—350克，大豆及坚果类25克—35克。

上面我们讲的是单独的食物，但日常饮食不是只吃某种食物，而是多种食物的混合，一般称之为“膳食模式”。不同食物之间可能存在协同或拮抗作用，对健康的影响更大。

## 预防老年痴呆的膳食模式

目前，国外有三种膳食模式可以有效预防老年痴呆，包括地中海饮食、得舒饮食和健脑饮食。尽管我国居民的饮食习惯不能完全依从上述膳食模式，可是我们可以借鉴这些模式多吃有益食物，少吃不利于健康的食物。例如多吃蔬菜、水果，尤其是绿叶蔬菜和浆果；多吃豆类、全谷物和坚果；至于肉类，建议优先选择禽肉和水产品；同时，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，如动物内脏、肥肉、糕点、糖果、油炸食

品、快餐等。

当然，我们也有在中国人群中的研究。总体来说，以较多的蔬菜、水果、大豆、坚果、水产品为特征的膳食模式能降低我国中老年人的认知障碍风险。研究显示，以丰富的蔬菜、水果、大豆及制品为特征的“蔬菜—水果”膳食模式与65岁以上女性认知障碍风险降低有关。还有学者发现，以较多的蔬菜、水果、坚果、豆类为特征的膳食模式能降低中国60岁—88岁老年人群轻度认知障碍的患病风险。此外，最近一项基于“中国健康与营养调查”1997年—2018年调查数据的队列研究发现，一种以较多的豆制品、蔬菜、水果、坚果、猪肉、水产类和植物油摄入为特征的膳食模式可能降低我国55岁及以上老年人认知障碍的风险。

综上所述，膳食营养与认知功能密切相关。当然，平衡膳食也很重要，65岁及以上的老年人膳食尤其要注意丰富食物品种，摄入足够量的动物性食物和大豆制品。好营养，助力健康老龄化！

据“红星新闻”

## 钻石婚

刘玉新

耄耋之年的父母，已结婚60年，走过钻石婚了。

父亲说：“你妈到我们家整整60年了，她可为这个家立下了汗马功劳。”父亲年轻时，任生产队党支部书记，整天忙着公家的事，家里的事几乎全甩给了母亲。母亲是个要强的人，除了要参加各种生产劳动，还要管好一家子人的日常生活。那时候，家境贫困，上有多病的爷爷和瞎眼的婆婆要照顾，下有我们五兄妹要吃饭穿衣，要上学读书。母亲整天忙得像个陀螺，“滴溜溜”地转。她仗着年轻、身体好，从没想过示弱。

父母最让我们敬佩的是他们彼此体谅、互相理解。是的，整整一个甲子，60年的风风雨雨，他们从

未因争执而破口大骂过，更不用说拳脚相加了。父亲常说，他这一辈子做得最好的一件事就是没打过母亲，用他的话说叫“没弹过她一指甲”。现在，他们每天含饴弄孙，乐在其中，真打心眼儿里为他们高兴。

父母年纪大了，地里的活儿也渐渐拿不起了，我们兄妹一商量，便在小城里给二老买了一套小居室。他们不必再为那几亩地发愁，换了一种方式，好好享受晚年生活。

前天，我回家看望父母。餐桌上，母亲给父亲夹菜，父亲给母亲添饭，看着他们相敬如宾，我格外感动。不知不觉间，父母为我们树立了榜样。他们将对爱情挂在嘴上，却彼此深爱了一生。



## 搭档

61岁的冯秀贞是沧州市新华区小赵庄乡张家坟村村民，71岁的白红英是新华区小赵庄乡宋家屯村村民。她们俩因加入了同一个民间文艺团体而相识，已经做了一年多的搭档。看，她们正在高高兴兴地表演节目。

冯萍 供图

## 给奶奶理发

董国宾

我爱给奶奶理发，似乎没什么缘由。

奶奶在庭前阳光下坐着，我展开理发围布，给奶奶系上。奶奶的背佝偻成一弯月，还像一条被压弯的扁担。我把奶奶的头发捋直，再一络络向上翻起。奶奶的发丝，在春阳下灼灼发亮。我拿起剪刀，“咔嚓”一声，剪掉发梢处的三四厘米。这时，一棵老树梢顶上，两只小鸟“喳喳”鸣叫。

这时候，奶奶乖得像听话的小孩儿。她一会儿抬头，一会儿低头，一会儿佝偻身躯，闭目养神。奶奶把幸福珍藏在时间的秒针里，雪橇一样无声无息地滑过。我左手起梳，右手落剪，给奶奶剪下的发丝，一络络如白鸽飘落在脚上。

我拿来小型吹风机，稍稍颤动一下，围布上的碎发便飞出去。我继续给奶奶理发，轻飘飘的风，静

悄悄的阳光，在奶奶雪白的发间无声无息走过。奶奶从岁月中穿来穿去，宁肯微笑，也不愿倾泻悲戚。奶奶的心只会如花绽放，她拿一生只去做一件惯常如初的事，那就是关爱家人。

童年的记忆忽视不得，我不用思考也记得起来。那时候，奶奶的头发还夹杂着油黑，奶奶的每一个眼神还像从阳光中采撷的一束光亮。听见奶奶唤我乳名，奶奶细声细气地呼唤，传来呵护与疼爱。奶奶说，我可以从她身上找出一块糖。我寻宝似的上找下找，把奶奶仅有的两个衣兜翻了又翻，却寻不到那块糖。奶奶也会“咯咯”地像小孩子一样笑，笑过之后，举手取出一块彩纸紧裹的软甜如柿子的糖。

我望一眼瞧不见的风儿，它仍朝一个方向吹。我还在给奶奶理发，不变的愿望是，我要给奶奶理发到永远。

## 背包客

张帮俊

晚上，我给出门旅游的老妈发了个短信：妈，你和爸现在在哪儿呢？

不多时，老妈回话了：我和你爸在去大连的游轮上，海风吹着好舒服。先不和你说了，我们要拍照了。

哎！这俩“老顽童”玩得乐不思蜀，哪有心思和我多话？

老妈年轻时就喜欢旅游，特别是和老爸恋爱后。他们一起游山玩水，好不惬意。他们将这美好的经历定格在一张张黑白照片里，存在一本本厚厚的相册中。我小的时候，老妈时常翻看着相册，和老爸沉醉在对往事的回忆中。家里来客人时，她也喜欢将照片拿出来与大家一起分享。后来，因工作忙，经济又不宽裕，他们

就很少出去玩了。

后来，家里日子好了，他们也退休了，按理说，老两口可以出去玩了。可是，我女儿的出生让他们走不开了。一晃又过了五六年，孙女长大了，他们可以实施旅游计划了。可偏偏不巧，爷爷奶奶年纪大了，需要人照顾。他们只好把爷爷奶奶从老家接过来，贴身照顾，根本就没有时间旅游。等到爷爷奶奶相继去世，没有了家事的羁绊，爸妈才将年轻时的旅游梦重新提上日程。老妈选择了价格适中、安全放心的旅行团。

第一次出行，他们选择的是庐山。原因除了庐山风景漂亮，他们还有庐山情结——年轻时，他们看过一部名叫《庐

山恋》的电影。他们兴致勃勃地去庐山，好几天才意犹未尽地回来。老妈拿着拍的照片，滔滔不绝地向我讲述庐山行。

老爸身体不太好，走不多远就喊累。本以为他会成为累赘，可没想到，整个庐山行期间，他精神抖擞，没叫一声苦。可能是心情好了，身体也就不觉得累了。

他们又去了江南，在古镇上漫步，在西湖断桥上遐想，老妈还穿着旗袍，美美地“秀”了一回，老爸则成为老妈的“御用摄影师”。

旅游让爸妈的晚年生活丰富多彩，更为重要的是，他们是主动去享受生活，去做自己喜欢的事。