

中风、痴呆都因缺它 中老年人补它比补钙更重要!

家庭幸福的第一杀手

北京市脑血管病抢救治疗中心主任、首都医科大学附属天坛医院副院长 王拥军说，中风，已成为家庭幸福的第一杀手。

21秒死一个人!

据权威媒体 @中国新闻网报道，平均每12秒，我国就有1人发生中风，每21秒就有1人中风离世。

非死即残!

原卫生部副部长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家 王陇德院士在中央电视台的公开演讲中也提到：

我国排名第一位的致死疾病是什么？中风（学名脑卒中）！中风是国民致死的第一位原因。很多人都见过中风病人，要么偏瘫，要么失语，不能说话，要么失明，看不见了……

追寻原因

国人的脑中风发生率非常高，是欧美人的3~5倍。之所以如此，和一种人体必需元素“叶酸”的缺失是分不开的。据不完全统计，每5个国人里就有1个人缺乏叶酸，这些缺少也算的也正是脑中风的高发和高危人群！

一种营养：叶酸
生命的守护神，
一定吃够

说到叶酸，大家可能会问，叶酸明明是“胎儿的守护神”，孕妇才要特别补叶酸吧？在这里，我们郑重地告诉大家，补叶酸不是孕妇的专利，中老年人也是补充叶酸的重点人群！

补叶酸，也是北京大学第一医院心内科及心脏中心主任 霍勇教授经过多年的临床研究，为咱们提供的最适合中国人的预防中风的方法！

1、降低脑卒中风

数据显示：我国居民叶酸缺乏比例高达20%~60%。人体缺少叶酸的摄入，容易导致血液中的同型半胱氨酸含量升高，这种物质的升高将直接导致脑中风发生的概率直线上升。

叶酸可改善血管内皮功能，预防冠心病等慢性心血管疾病。由中美医学家联合完成的研究证实，补充叶酸可有效降低脑卒中的风险。

2、预防老年痴呆

对于中老年人来说，充足的叶酸不仅能减少体内有害物质对脑血管的损伤，还有助于减少脑神经损伤造成的认知能力下降以及老年痴呆。

3、叶酸助眠、提高记忆力

一旦缺乏叶酸，

人体的抵抗力将减弱，会表现出精神萎靡、疲乏无力、失眠健忘、食欲减退，有些人还有舌炎、腹泻、恶性贫血，小儿和老年人常出现嗜睡或精神错乱。

通常我们每天从食物中获取的叶酸约300微克，要起到预防作用，最好额外补充200微克。

可怕的是，缺少叶酸的人不会有特别明显的症状，但是他们若同时伴有高血压，那么中风的风险将提高12倍！

叶酸对人体是普遍有益的，即便没有高血压，充分摄入叶酸，也可以极大减少脑中风的概率。

补充叶酸，首先应从天然食物开始!

富含叶酸的食物

蔬菜：莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。

新鲜水果：猕猴桃、橘子、山楂、葡萄、苹果、草莓、香蕉、梨、樱桃、石榴等。

动物食品：动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等。

谷物类：全麦面粉、大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等；

豆类、坚果类：黄豆、豆制品、核



桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

一种食物：鸡蛋

最简单防中风法，不用太亏

这里还需要特别提到的就是鸡蛋。发表在《美国营养学院学报》上的一项研究称，每天吃一个鸡蛋，可以将罹患中风的概率降低约12%！

美国流行病学数据研究所研究人员对1982年至2015年的多项相关研究进行了分析，同时观察了不同食物如何影响人的心脏和血管状态。结果显示：

每天吃一个鸡蛋，中风风险平均降低约12%；

男性中风风险下降15%；

女性中风风险下降8%；

吃鸡蛋对亚洲国家居民健康最有效！

1、叶酸丰富

分析原因呢，也和叶酸有关，鸡蛋内的叶酸含量很高，在121微克/100克左右，

而且主要存于蛋黄，每天吃一个鸡蛋，也是不错的。

2、给血管减龄

美国营养学家和医学工作者从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂，每天给患心血管病人吃4~6汤匙。3个月后，患者的血清胆固醇显着下降，获得满意效果。

3、保护心脏

鸡蛋中富含的胆碱和维生素B12可以保护心脏。高半胱氨酸是血液中的一种氨基酸，这种氨基酸往往与心脏病发病风险的升高紧密相关，而胆碱在高半胱氨酸的分解中起到重要的作用，同时维生素B12对维持正常的免疫功能非常重要，也有助于预防心脏病。

带壳水煮蛋不加一滴油、烹调温度不高、蛋黄中的胆固醇也没被氧化，因此是对心脏、血管最有益的做法。而且这种吃法吸收率也最高！

健康与财富精选