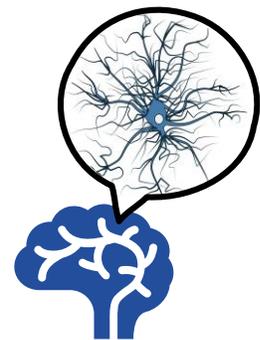
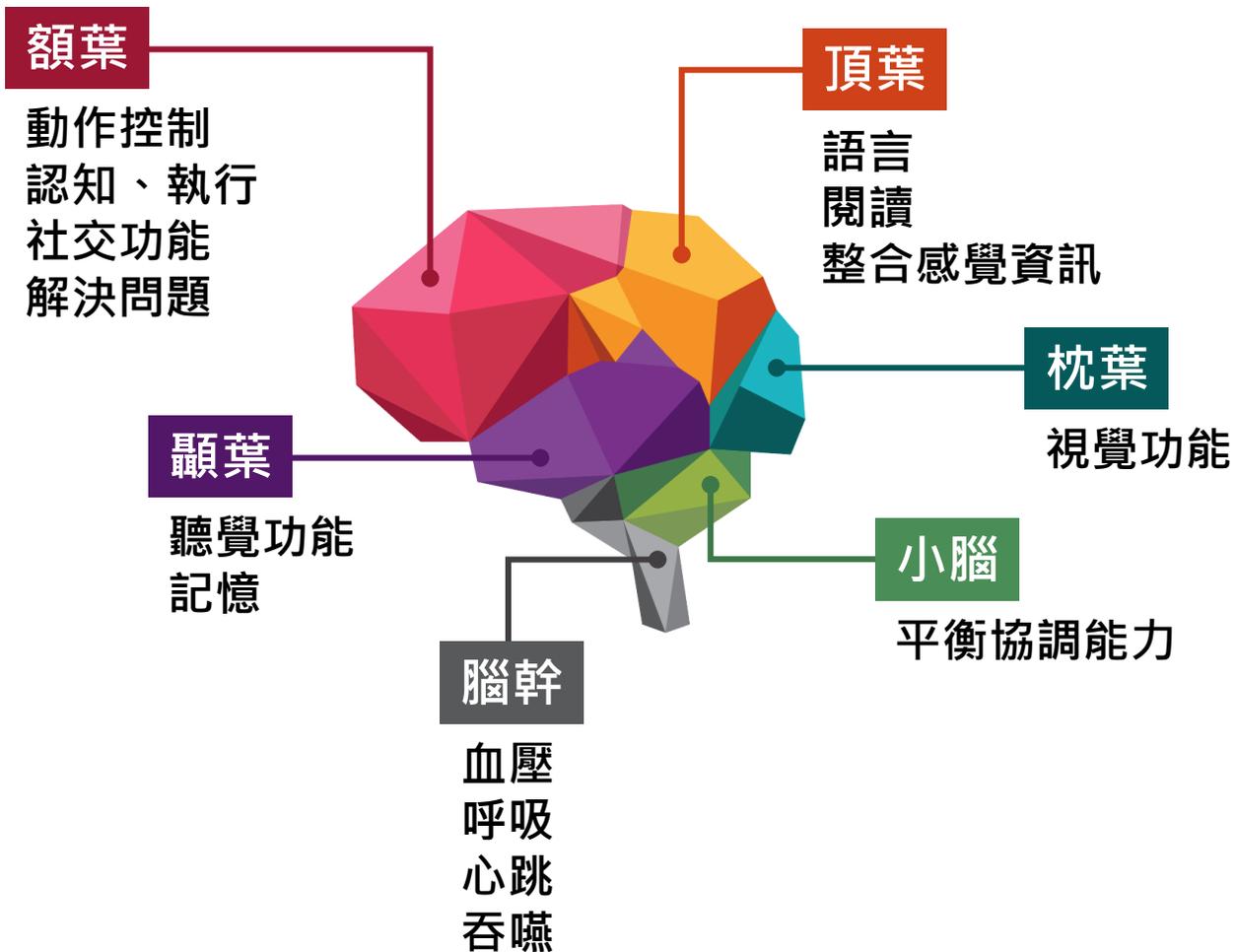


你應該知道的腦知識



86億個
神經元



約佔成人
體重2%



腦容量達
1000TB



消耗全身20%
的能量

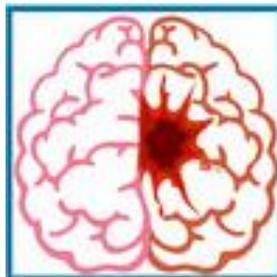


脂肪約佔
腦部60%



成人腦部約有
1300-1400克

當大腦開始崩壞



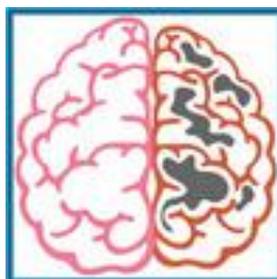
腦瘤

腦細胞異常大量生長

壓迫正常腦組織影響腦部各項功能

頭痛、癲癇、心智改變、局部神經異常等症狀

化學粉塵、手機電磁波、游離放射線是罹患腦癌的成因之一



阿茲海默症

腦部的糖尿病

類澱粉蛋白堆積導致腦部神經細胞死亡

記憶力、專注力、語言能力、社交關係等認知功能障礙

年齡、家族史、代謝症候群、頭部外傷等危險因子



腦出血

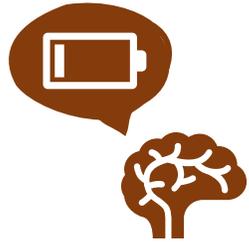
腦部組織裡面的出血型態亦稱為出血性腦中風

未控制的高血壓或腦血管病變導致血管裂開血液滲出

嚴重頭痛、嘔吐、血壓升高、頸部僵硬、意識障礙、局部神經異常等症狀

高血壓、吸菸、飲酒等不良生活習慣是腦出血的原因之一

傷害腦部的壞習慣



✓ 節食

不專心、記憶及情緒不好
腦部需要能量維持正常功能

✓ 吃太多糖

影響賀爾蒙及增加焦慮憂鬱
易堆積脂肪增加心血管疾病
影響營養素吸收



✓ 睡眠不足

腦部累積代謝廢棄物加速腦細胞死亡
增加失智症、阿茲海默症機率



✓ 缺乏運動

罹患慢性病及癌症機會增加
血管不健康影響供應腦部的養分



✓ 常暴露噪音

傷害聽力
失去認知能力

✓ 抽菸

影響血管導致腦細胞缺氧
尼古丁造成腦部萎縮



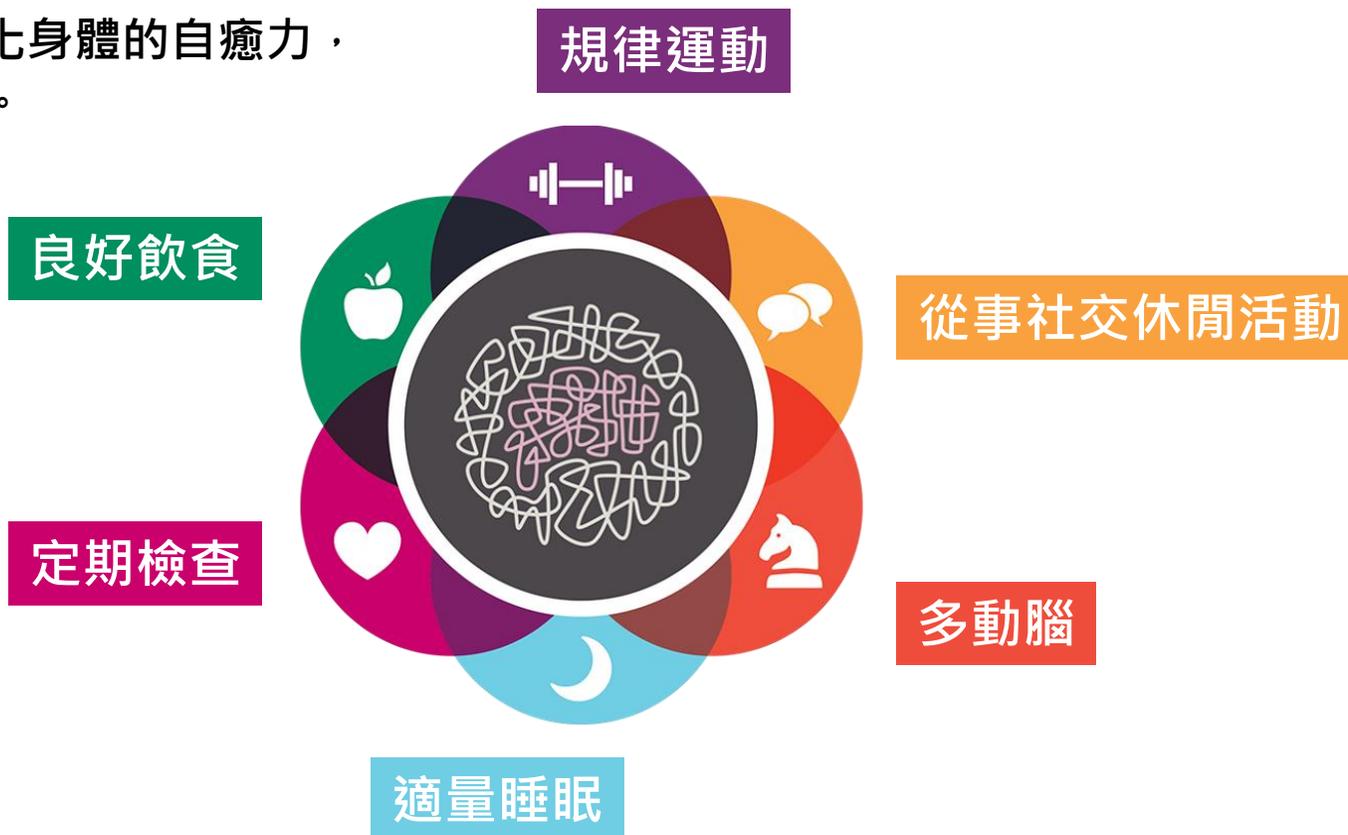
✓ 感覺孤單

無法融入周遭環境較容易失智

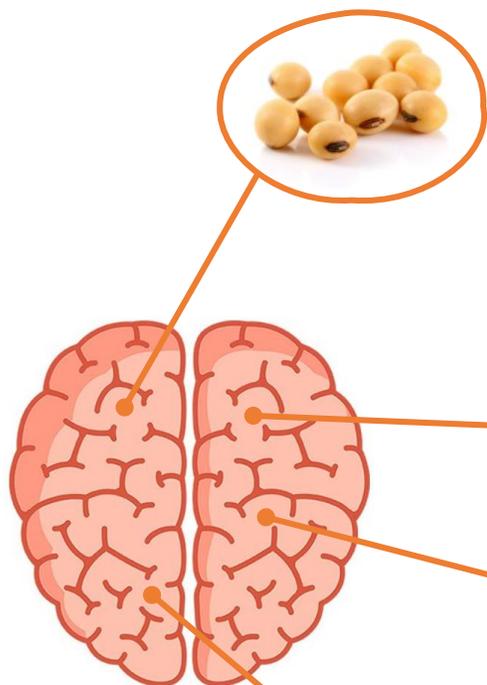


用對方式養大腦

除了外傷、焦慮、酒精、尼古丁等外在因素對腦部的認知有所影響外，隨著年齡增長，腦部中神經細胞的數量開始逐年減少，亦會對記憶力、注意力及感官能力造成影響。從飲食、運動、習慣、人際等方面強化身體的自癒力，以良好的生活型態幫助腦部維持健康。



補腦專用營養素



磷脂酰絲胺酸是人體細胞膜的重要成分，可增加腦細胞膜的流動性、促進神經傳導物質釋放、強化細胞膜對氧化傷害的抵禦力，具有提升記憶力、改善憂鬱症狀、延緩腦部退化等功能。



ω-3脂肪酸是維持身體機能的必需脂肪酸，人體無法自行合成，只能從食物中攝取，主要來源為亞麻仁籽、核桃、鮭魚等。可以減少促發炎反應，防止血栓形成，保護腦部。



維生素B群是協助人體能量代謝的重要營養素，可以促進神經細胞生長，減緩失智初期造成的腦部組織萎縮。



醣肽是一類具有生理功能的小分子化合物，由多醣體及活性肽組成，大多存於靈芝、牛肝菌等蕈菇類中。可藉由多種途徑進入人體內被吸收，主要功能為調節免疫力，維持免疫系統正常運作。