

悦年华养老中心 武汉养老院

产品名称	悦年华养老中心 武汉养老院
公司名称	武汉润济养老院有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市江岸区兴业路33号石桥村还一商业体
联系电话	027-88869996 15007101273

产品详情

悦年华养老机构提醒:健康饮食延缓老年人脑老化

随着年龄增长，饮食变得更加重要。美国一项研究发现，武汉养老院，老年人饮食健康、均衡，可帮助维持大脑功能，减缓大脑退化，进而提升问题解决能力、计画能力。

研究结果显示，老年人饮食健康一点，大脑执行功能缺损机率就会减少百分之三十五。大脑执行功能包括记忆力、推理能力、执行多重任务能力、问题解决能力，以及计画能力。

研究作者美国艾伯特·爱因斯坦医学院流行病学、人口健康学系、神经医学副教授卡萝·德尔比表示，健康饮食或许可以透过一些机转提升认知、思考功能。健康饮食可以减少心血1管疾病发生率，还可以帮助维持健康体重、减少糖尿1病风险，而心血1管疾病、体重、糖尿1病等因素也都可能导致认知功能衰1退、增加失智症发生机率。

这项研究已发表于阿兹海默症协会国际医学研讨会

健康饮食延缓老年人脑老化。

研究当中，研究人员询问近五百五十名老年人饮食习惯资讯，并安排记忆力、思考能力等测试，因而得到上述结论。参与研究民众年龄平均八十岁，没有人有失智症状。

研究人员询问这些人一星期吃几份谷类、油炸食物、甜点、蔬菜、水果、脂肪、红肉，以及喝几份含糖饮料、酒精、乳制品。

研究人员调整各项变数后发现，参与研究者饮食如果较健康，执行功能受损机率就会减少约三成五。

国外医学专家指出，饮食中摄取过多热量、过多糖份，容易引起胰岛素阻抗性，也较容易造成血管疾病，这些因素都不利于大脑健康。

另外，过多精制糖份、饱和脂肪，天然维生素、优良蛋白质摄取过少也会增加动脉的硬化风险，身体氧化压力也会加重，这也可能导致心智能力退化

秋天的饮食原则

秋天忽冷忽热，秋雨连绵，中老年人不适应这种气候的急剧变化，易患伤风感冒，应用食物增强身体抵抗力。用山药、大枣煮粥，加蜂蜜，每天早晨空腹喝1~2碗。山药含有脂肪、蛋白质、维生素等营养成分，有强壮、助消化作用。神经衰弱、慢性咳嗽、腰腿酸痛的人，将核桃仁捣烂，加蜂蜜，用瓷瓶装好密封，每天两次，每次一匙，温开水送服。核桃有补脑、抗疲劳的作用。体弱的中老年人，宜用糯米、白糖、葡萄干、核桃仁、瓜子仁、白果仁、莲子、桂圆肉、红豆沙、熟山药、小红枣、青梅等蒸熟成八宝饭，每天早晨空腹食一碗。也可将鲜麦芽或干麦芽加面粉混煮，加糖适量，每次食麦芽糊1~2碗。麦芽含维生素B1、维生素B2、维生素E及铜、镁、锌、铁等微量元素，能提高人体免疫功能，增强耐力，延缓衰老，防治失眠，防止记忆力减退。

悦年华|颐养中心（武汉石桥）以华润置地世界500强的综合实力和先进医养优势，全力打造江城长者高品质养老需求，以高标准、高配置的硬件设施，让长者品质住养，舒心自在；高品质、人性化的医养融合，让长者全方位健康享老；专业化、国际化的护理团队及护理理念，为长者提供细致入微养护服务，让长者尊享品质体验，打造家门口的享老乐园。

悦年华养老中心-武汉养老院由武汉润济养老院有限公司提供。悦年华养老中心-武汉养老院是武汉润济养老院有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：王经理。