

《讓我們來關心自己》◎本社醫務室

## 健康之道

## 健康之道

### 如何激進腦力

#### 一、鈣對腦的重要性

鈣可以使人頭腦清晰，又可以預防老年期的遲鈍。

現代的孩子，從小即面臨

升學壓力，參加各種考試。踏

入社會找工作，又處處講求學

歷。能不能讀書，有的歸咎於

頭腦的好壞。但是，以腦生理學來說，頭腦是沒有好壞的差別。

所謂好的頭腦應該是用功，且經過磨練的。而所謂壞的則是經常將生命置於醉生夢死與怠惰的狀態中。

頭腦好壞的關鍵在於腦細胞代謝程度與運轉速度的快慢。若要腦細胞代謝順利與運轉



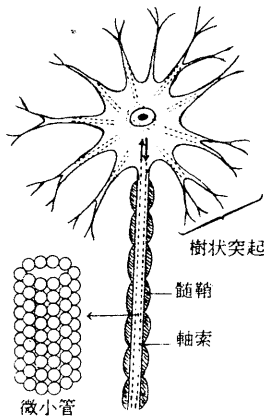
敏捷，就必須供給充分的營養分（如胺基酸、各種天然維生素），胺基酸是酵素的主要成分，可使腦細胞的代謝順暢。維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、C是助酵素。而維生素E是促進血液循環，以增加氧氣供給量；也就是產生活力的能源。（註一）

有一位醫學博士說丙種維

生素的增加可提昇智能指數。然而，就以上所列舉的營養素是不夠的，鈣的缺乏會使腦細胞機能減退。

## 二、與腦力有重要影響的 微小管（神經細管）

操作腦活動的神經細胞，其形狀與身體各方面細胞的形狀是不一樣的。腦細胞有一條突起軸索可使外來訊息傳給其



他的神經細胞，並且另有無數個短小的樹狀突起如雷達，可接收其他神經細胞的訊息傳遞。

此種如雷達般的樹狀突起，在幼兒期越受到刺激，它的生長越茂密，而形成一個如網狀的配線。他的配線狀態各人

不相同。例如：用於慈善與用於各項科學的頭腦，他的配線狀態就不一樣，用以奸詐的就更不用說了。而其網狀的形成與所吸收的營養分流動也大有關係。

腦細胞雖然不會分裂，但腦細胞只要活著就會代謝。其軸索或樹狀突起，因為過於狹小而不能自製必須的物質，所以在細胞體的中心部，製造後，輸送給末端應用。

這些細密製造工廠的構造，在樹狀突起之中，稱為「微小管」（神經細管）。這「微小管」在腦部最發達。在突起的末端產生排泄物，而由「微小管」辦理回收，這微小管也能輸送神經傳達物。

所以，神經細胞的微小管如果發生阻塞就麻煩了。而鈣的缺乏也會妨害神經微小管的

構成，也間接的影響到腦的機能。

平日飲食不妨多注意血液必須維持微鹼性。常吃海藻、海帶、水果、青菜、而飲食習慣儘量攝取天然食物，以維護我們的健康。

【註一】：維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、C、E攝取食物來源：

• 維生素B群：胚芽、糙米、全麥、堅果、酵母、鮮奶、豆類、蛋、綠色蔬菜、水果、麥芽、豌豆、青豆、花生。

• 維生素C：柑橘、檸檬、柳橙、蕃石榴、蕃茄等新鮮水果。菠菜、甘藍菜、捲心菜、芥菜葉等綠色蔬菜。

• 維生素E：小麥胚芽、穀類胚芽、全麥粉、全穀粉、堅果、豆類、綠色蔬菜、植物油、胚芽油、玉米油、花生油、大豆油等。