



本报记者 章咪佳

933年前,文艺青年苏轼赴汝州(今河南汝县)任团练使途中,途经泗州(今安徽泗县),顺道与刘倩叔同游了趟南山。

他将这次春游写成一首纪游词,前三句是细雨斜风、淡烟疏柳的早春景象,后三句是雪沫乳花、蓼茸蒿笋的清茶素餐,最后一句最有名:人间有味是清欢。

2017年底,一群西方学者用研究再次印证:吃货苏轼先生说的清淡的欢愉,对凡人有多重要——

芝加哥拉什大学医学中心的Martha Clare Morris团队,在最新一期《神经病学》杂志上发表论文称:绿叶蔬菜可能与大脑延缓衰老有直接的关系。在记忆力和思考力的测试中,每天至少吃一份(大约一拳头熟菠菜)绿叶蔬菜的人,比不吃绿叶菜或者很少吃的人,脑力要年轻11年。

苏东坡说“人间有味是清欢”,这套饮食方法被美国科学家认定很健康——

多吃“草”的人 大脑会年轻11岁

“草”吃得多 脑子也好使得多

拉什大学有一个“记忆与衰老计划(MAP)”。这项计划始于1997年,并在2004年加入了饮食因素。这次研究的数据,就源自MAP从2004年至2014年间的受访者数据。

研究者对960名平均年龄81岁的美国老人,进行了为期10年的调查,平均随访时间是4.7年。

期间,受访者不仅要填写饮食量表,记录自己吃的东西,每年还要做一次全面的体检,其中有一项针对认知水平的测试,包含了情景记忆、工作记忆、语义记忆、视觉空间能力和知觉速度五大方面,而且57%的受试者都进行过五次以上的年度测试。

另外,研究还收集了受访者的教育水平、运动情况、BMI(身体质量指数)、相关疾病记录等基本情况。

结果是令人吃惊的。根据每日摄入绿叶蔬菜的量排序,受访者被等分成了五组。摄入最高的那组(Q5)平均每天吃1.29份蔬菜,最低的那组(Q1)平均每天只吃0.09份蔬菜。前者的认知能力衰退速率要比后者慢得多!按照回归系数换算成年龄,可以说Q5组的大脑比Q1组要年轻11年!

在排除了年龄、性别、教育水平、体育活动、吸烟、海鲜、酒精等等多个可能的影响因素后,研究者发现,统计结果基本没有变化,在统计学上仍具有显著意义。

孕妇需要的叶酸 你也很需要

研究者还对受访者摄入的菠菜、羽衣甘蓝和生菜这三种绿叶蔬菜进行了调查,为了进一步搞清楚到底是绿叶蔬菜中的哪些营养元素起到了这样的健康作用。

这些营养成分包括维生素K、叶黄素、β-胡萝卜素、硝酸盐、叶酸、山奈酸和α-生育酚等等,当分析到单个的营养成分时,研究

者发现,除了β-胡萝卜素之外,所有营养成分都与认知衰退减缓相关,相关度名列前茅的是叶酸、叶绿醌(维生素K)和叶黄素。

这三“叶”中,叶酸是我们最熟悉的,因为关系到下一代头脑不发达以及四肢健全不健全——叶酸是DNA的重要成分,协助大脑正常运转,对于人类来说是一种不可或缺的营养素。孕妇补充适量的叶酸,可以有效避免胎儿出现早产、畸形、脊柱开裂、体重不足、兔唇等现象的发生。

而目前已有多项前瞻性研究提出,叶酸不仅对小孩有重要的塑造作用,对老人的认知也有保护功能。荷兰瓦格宁根大学JaneDurga博士团队曾在《Science Direct》发表了一项为期三年的补充叶酸的随机试验证实:叶酸能够明显减缓认知衰退的速度。

那剩下的问题就是,怎么做多吃“草”?大吃货陈晓卿和马未都谈火锅的时候,都有好奇过:“好像一吃火锅,菜就能吃得比



平常多。同样的绿色蔬菜,你炒一碗,就难吃完,一涮,都能化了。”

这个方法也许可以试试,并且建议大家减少一点肉的量,多涮一份蔬菜。

科学+

健脑小食谱在此,还不来试

这项研究的作者Martha Clare Morris是著名的MIND饮食的提出者。这种饮食方式对认知健康特别有好处。

食用方法如下:
每天至少食用三份全谷物主食、一份沙拉、一份蔬菜、一杯红酒;
每隔一天吃一次豆类;
每周至少吃两次禽肉、浆果类水果;
每周吃一次鱼。
同时,限制红肉、黄油、奶酪、油炸食品、

快餐等不健康食物的摄入。

研究表明,该饮食方式能有效降低人们患痴呆的风险。

看起来,这种食物来源丰富的饮食方法,并不容易坚持。但即使不能严格执行,只要照着吃,多少都有效。

研究表明,对于严格遵守MIND Diet的人,阿尔茨海默病的风险可以降低53%;而对于那些偶然偷懒贪嘴的人来说,依然可以降低35%的风险。

售价36.99万起,全新沃尔沃XC60正式上市

近日,沃尔沃全新XC60在国内正式上市,新车共推出8款车型,售价36.99-60.99万元。目标直指奥迪Q5、宝马X3等。

全新XC60的车身长宽高为4688*1902*1658mm,轴距为2865mm。宽度可谓同级之最。“雷神之锤”前大灯、“维京之斧”尾灯视觉效果更具科技未来感。全新的直瀑式前格栅设计与前大灯组合,使XC60

的前脸看上去非常年轻且充满时尚气息。内饰方面,大面积的软包材质以及木饰面板的使用符合我们对这个价位车型的预期表现。

全新XC60共提供T4、T5、T8三种动力,均为2.0T发动机的不同调教版本,具体分为单增压低功率、单增压高功率和双增压插电混动,最大功率分别为190马力、254马力和407马力,传动系统匹配8AT变速箱。

智能科技闪耀,福田奥铃图雅诺筹划崭新蓝图

日前,福田汽车集团2018全球合作伙伴大会轻型商用车事业本部分会在杭举行,福田轻型商用车发布了其自主研发的辅助驾驶智能安全技术以及智能制造建设方面的突出成就,为城市物流的智慧升级以及“中国制造2025”战略目标的实现积极蓄力。

福田轻型商用车辅助驾驶智能安全技术囊括了车道偏离预警系统、自动紧急制动系统和自适应巡航控制系统等智能安全技术以及IOV(车联网)和AMT(智能手自一体化变速箱)等智能网联技术,率先在奥铃

超级轻卡和德系大VAN图雅诺上进行应用。此举预示着福田轻型商用车在物流装备智能化、安全化技术上实现了前瞻性的突破,还展示其在智能制造领域的最新成果——福田奥铃超级轻卡和德系大VAN图雅诺智能制造全球样板工厂,并举行了2017(第一届)福田图雅诺精英达人赛全国总决赛暨七彩书屋第四季一图雅诺公益中国行收官仪式,彰显福田轻型商用车深刻践行企业社会责任,强烈的社会责任感和使命感。

全新捷豹XEL 上市售28.88万起

捷豹XE的长轴距国产版车型全新捷豹XEL上市,共推出6款车型,售价区间为28.88-42.88万元。

作为捷豹品牌在华推出的第二款国产车型,捷豹XEL车身长度增加了116mm,轴距增加了100mm。搭载了全新的2.0T发动机,并提供高低功率版车型可选,其中高功率版车型最大功率184kW(250PS),低功率版车型最大功率147kW(200PS),传动方面将匹配8速手自一体变速箱。

2017年1-11月,捷豹路虎在华累计售出130,796辆新车,同比大幅增长24%,并提前超越了2016全年的销量数据。其中,捷豹品牌的增势迅猛,累计销量实现了82%的同比增长。另外,奇瑞捷豹路虎在前11月累计销量达到73,619辆,占捷豹路虎在华总销量的比重达到56.3%。

在国产车型销量占比过半的情况下,捷豹适时推出XEL的国产版本并加长了轴距。这无疑于更加顺应了中国消费者的需求,也推动着捷豹在华的品牌力度上升到一个新的高度。