

沙漠人參！管花肉蓯蓉助改善記憶

【華人健康網 記者羅詩樺／台北報導】2013 年 10 月 22 日

常常在早上出門忘了帶手機，或是昨天才剛提過的事情，今天就忘了嗎？隨著資訊科技不斷進步，人每一天要面對數以萬計的資訊來源，如果沒有好的專注力與記憶力，很容易就會有容易忘東忘西、丟三落四的情況發生。而為了要解決現代人記憶力衰退的問題，在中國新疆省發現一種古老中藥材「管花肉蓯蓉」，能明顯改善大腦記憶，提前預防記憶力退化的發生。

中醫書籍《黃帝內經》中指出「腎主骨，骨又生髓，腦為髓之海」所以中醫認為腦與腎關係密切，也就是說記憶力下降與腎功能下降兩者有密切關係。而管花肉蓯蓉良好的補腎功能，也就為改善記憶力有了很棒的加分效果。

根據管花肉蓯蓉的人體實驗顯示，分別讓受試者食用 300 毫克或 600 毫克的管花肉蓯蓉萃取物，經過 6 周以後，皆在聯想學習、記憶力、圖形辨識的測驗上都有極好的成效。經過鎮密分析後發現，管花肉蓯蓉的活性成分「苯乙醇酰」可參與調節神經遞質的代謝，並有助於神經細胞的再生、修復。

預防記憶力退化 保護大腦最重要

人的最佳記憶在 20 歲前後達到高峰，過了 20 歲基本上就開始走下坡，進入中年後記憶力下降的感覺就更為明顯。人類大腦的腦細胞會隨著年齡增長而出現萎縮、數目減少的現象，加上腦細胞從剛出生時就已決定數量，長大之後也不會分裂再生，而記憶力又與腦細胞息息相關，因此善待大腦就是維護記憶力的關鍵。

記憶力退化也跟不良的飲食、生活習慣有所關聯，現代營養學研究發現，當進食過飽時，大腦中「纖維芽細胞生長因子」物質會明顯增多，並可能造成動脈粥樣硬化的發生，甚至影響智力、記憶力。睡眠不足、吸菸習慣等，也是造成大腦智力下降的可能因素。

維持大腦活動 穩固好記性

日常生活中也要多注意大腦保健，大腦在飲食上最需要補充的第一就是氧、第二是糖，再來就是蛋白質、微量元素等，平時多補充全麥穀物、豆製品、魚類等，都是幫助大腦活化的優良食品。另外，也可以多讀書、看報、寫作等，做一些需要動腦的休閒活動，以活化腦細胞。

資料來源：華人健康網 <https://www.top1health.com/Article/31/16119>