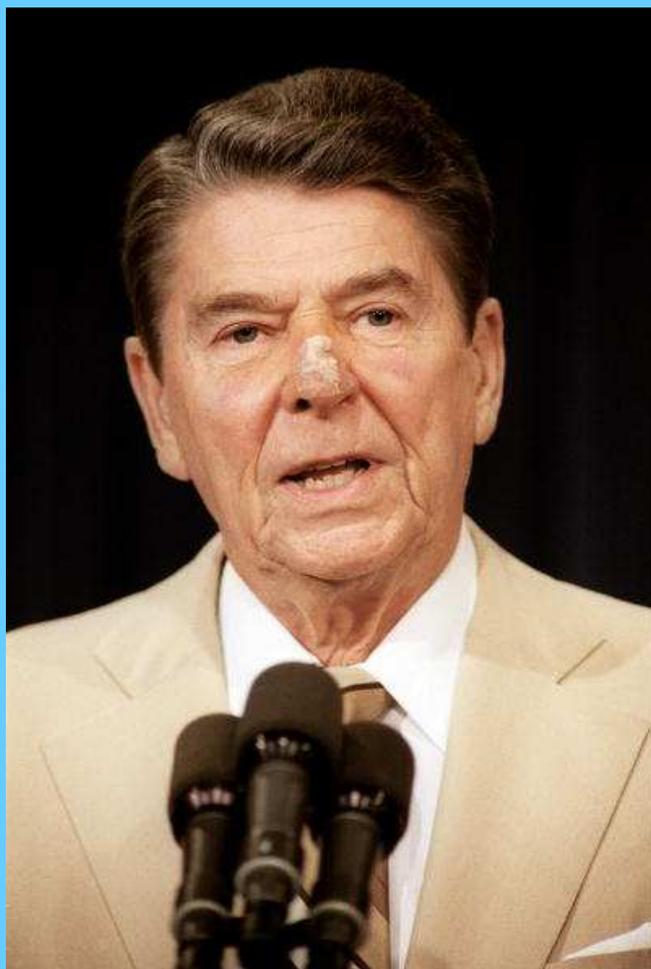


鋁、冬粉 & 老年癡呆症

(老年失智症、阿茲海默症)

美國前總統雷根與英國前首相柴契爾夫人，
面臨**阿茲海默症**時，也只能眼睜睜的讓病魔，
將他們腦袋裡的記憶，無情的啃食。



台灣許多老伯伯都得了**老年癡呆症**，因為過去都用**鋁鍋、鋁碗**。

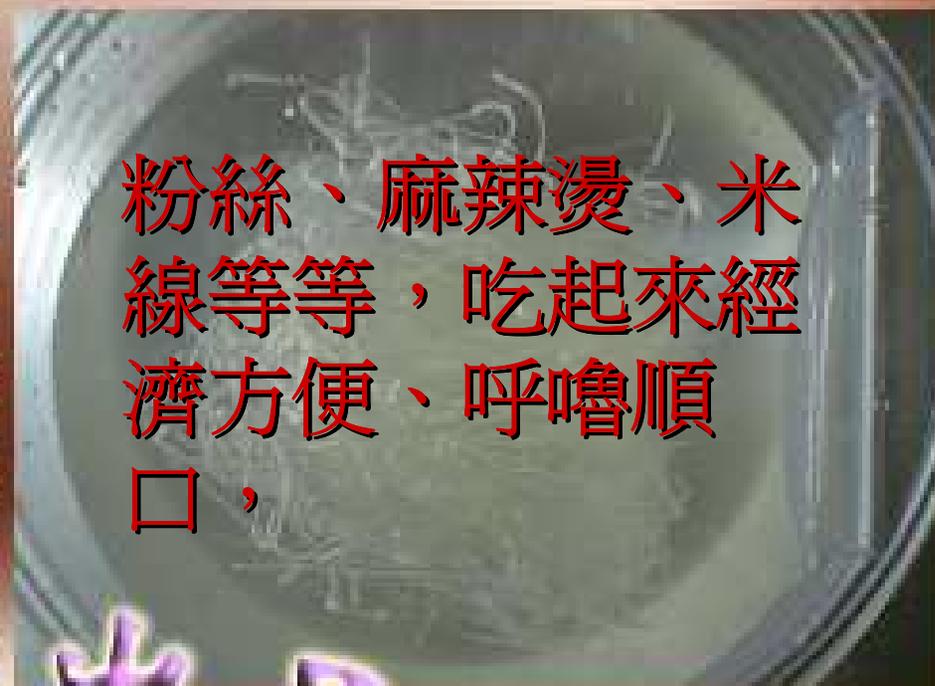


您喜歡吃**粉絲**嗎？

北方人喜歡吃粉
絲、粉條等粉製
品，這是一種傳
統飲食習慣。

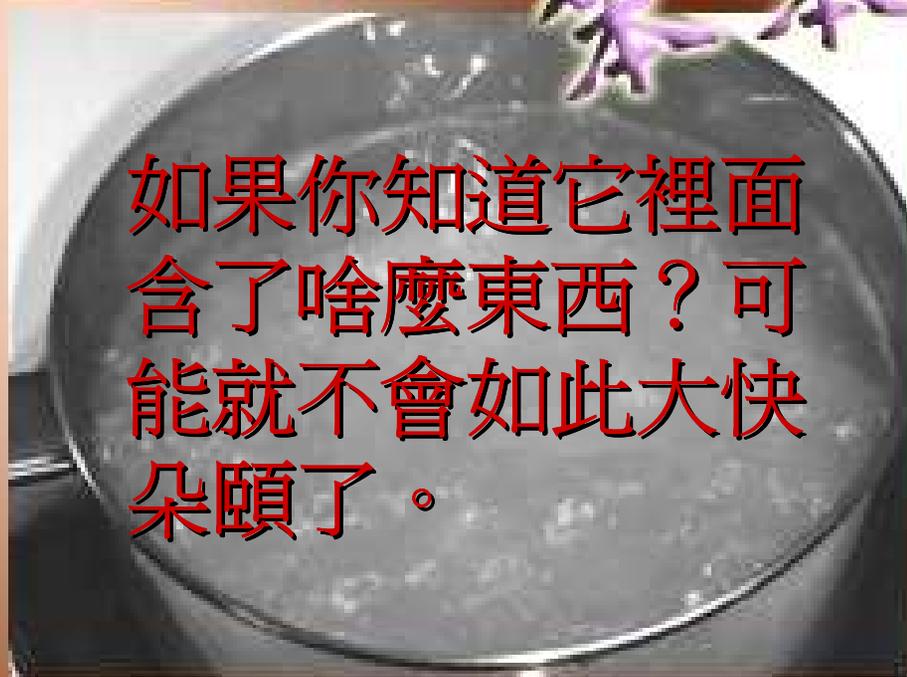
忙碌工作的上班
族或者懶於做飯
的人，甚至常拿
它們當主食。





粉絲、麻辣燙、米線等等，吃起來經濟方便、呼嚕順口，

味來出品



如果你知道它裡面含了啥麼東西？可能就不會如此大快朵頤了。





河南省中醫院腦血管專科王育勤副教授這樣解釋，粉絲類製品在加工製作過程中，需要在粉漿中加入**0.5%**左右的**明礬**，目的是爲了使粉絲成形，增加韌性。

加入的**明礬**與粉漿凝聚，隨著粉絲的成形和乾燥，明礬的含量會有增無減。



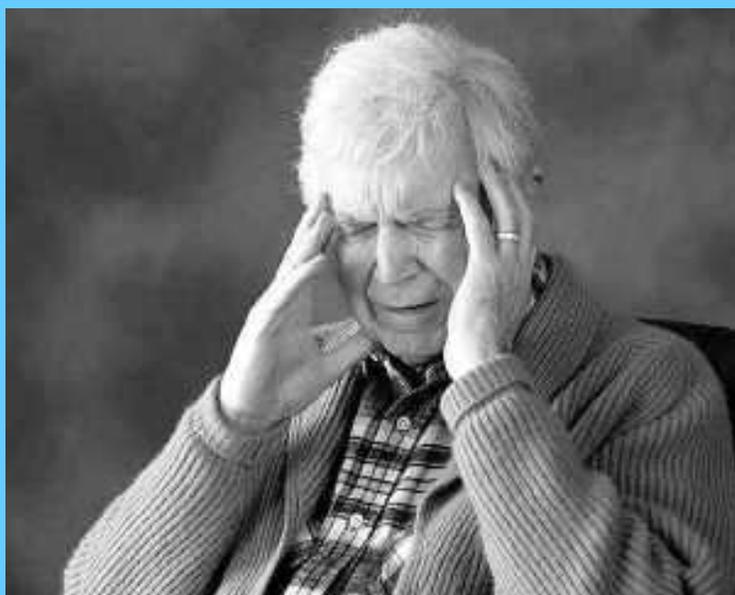
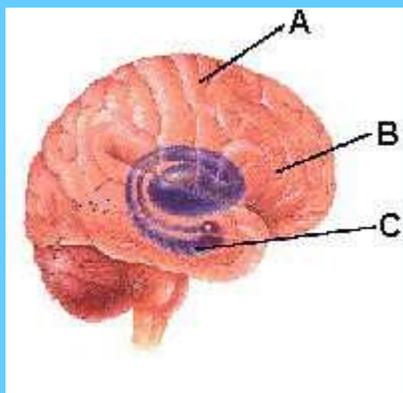
明礬中含有**氫氧化鋁**，因此，大量食用粉
絲，等於同時大量攝入了**鋁**。

這尤其對老年人來說是一個非常危險的因素。





因為老年人大部分有腦動脈硬化，在此基礎上會造成慢性腦供血不足，進一步形成輕度認知功能障礙，



嚴重的會導致老年癡呆症，從而導致出現記憶力減退、計算力差、反應遲鈍等症狀，而**鋁**是造成老年癡呆的一項重要危險因素。



過多地食用**鋁**會在腦動脈硬化等其他病變的基礎上進一步造成**腦細胞的變性、死亡**，更加重**腦萎縮**的症狀，從而出現老年癡呆症。

眾所週知，**鋁**對人體的毒害是多方面的。

早在1989年，世界衛生組織就正式將**鋁**定為食品污染物並要求嚴加控制。

據世界衛生組織的研究表明，人體每千克體重每天允許攝入的**鋁**不能超過1毫克。



又據測定，我們日常使用**鋁**製食具可以攝入約4毫克的**鋁**，經常食用含**鉛**食物則可攝入**10**毫克以上的**鋁**。
從這一計算出發，你大致可以算出，一個人每天可食用粉絲的上限量是很小很小的。



因此，像含**鋁**的食品如：
粉絲、粉條、米線、油條-----，這樣的食品，
不僅老年人一定要少吃，
大家都要少吃為妙。



另外，還要注意在生活中也要減少使用**鋁鍋**、**鋁罐**、**鋁飯盒**之類的**鋁**製品。



人人健康
平安幸福

Good bye