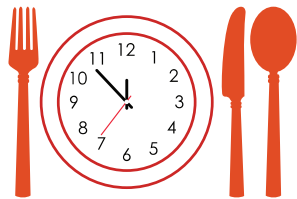


# 体重管理

保持标准的体重对大脑和记忆力是重要的。超重对大脑和心脏造成危害。



减轻几公斤就可以降低风险。  
另外也有益于胆固醇、  
血压以及脂肪代谢。



规律的饮食习惯 和运动有效帮助体  
重管理。



多吃蔬菜，最少不低于800克，因  
为蔬菜可以有效地帮助体重管理。  
避免蛋糕以及其它甜食。



## 知道吗...

腰部肥胖也就是说身体中间部位肥胖是最危险的。



腰部肥胖明显增加糖尿病，  
心脏以及血管疾病风险，所  
以对大脑也有危害。



腰部积攒的脂肪称作为内脏脂肪。  
脂肪 积攒于内脏例如肝脏周围，严  
重影响着糖份的代谢。腰围的脂肪  
也关系到2型糖尿病的显现。



腰部积攒的脂肪导致体内轻微的  
炎症，这也可能是导致阿尔茨海  
默式病因之一。腰围可以影响你  
的寿命。运动和低碳水化合物饮  
食可以缩小腰围。



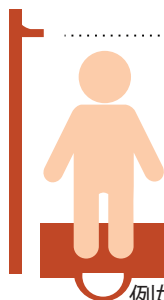
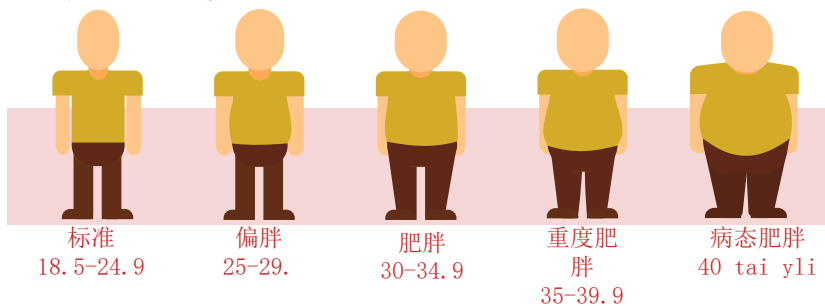
理想的腰围

女性 <80 cm

男性 < 88 cm



## 体质指数 (Body mass index= BMI)



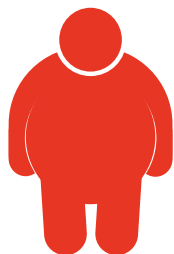
### 计算法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

例如  $\text{BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,8 \text{ m} \times 1,8 \text{ m}} = \frac{75 \text{ kg}}{3,24 \text{ m}^2}$   
 $\text{BMI} = 23,1$  (标准)

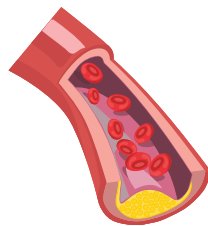
# 心脏健康

心脏和血管健康影响着大脑。及时治疗和管理疾病，例如糖尿病、高胆固醇和高血压。不及时治疗后期可能导致记忆疾病。



## 超重

避免超重，因为超重危害心脏和血液循环以及增加其它疾病的风险。



## 高胆固醇

- 易患记忆疾病和中风
- 抽血化验测量胆固醇
- 健康的，低脂肪的饮食帮助降低胆固醇。

## 高血压

- 是一种疾病，重要的是治疗
- 损害血管和心脏，增加记忆疾病的风险。症状例如有头痛和头晕。
- 医生可以开治疗高血压的处方药。但是记得健康的生活习惯。



## 高血糖

- 高血糖损害脑血管。
- 糖尿病患者是患记忆疾病的高危人群。
- 避免含糖饮料、食物和适当运动。



血压		胆固醇		血糖	
理想	< 120/80 mmHg	总胆固醇	< 5,0	正常	< 6
正常	< 130/85 mmHg	低密度脂蛋白胆固醇	> 3,0	高	6.1 - 6.9
高	≥ 140/90 mmHg	高密度脂蛋白胆固醇	♀ > 1,2    ♂ > 1,0	2型糖尿病	> 7
		甘油三酯	< 1,7		



## 多油和多盐的使用

- 对心脏、血管和大脑有害。
- 可能增加患记忆疾病风险。
- 减少用盐量和脂肪，使用其它调味品代替。
- 味觉将会在两周内适应少盐的饮食。
- 从商店里选择带心型图标的食品



## 压力

- 意味着长期的心理压力。
- 导致失眠、记忆障碍和集中注意力困难。
- 为了大脑健康学着释放压力。运动、放松和充足的睡眠。



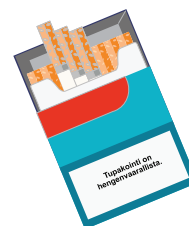
## 大量饮酒

- 导致血压升高
- 减弱记忆和注意力集中功能。



## 抽烟

- 加重患记忆疾病的风险
- 减少大脑的供氧
- 可以戒烟。咨询药店。



Lähteet: Käypä hoito -suositukset, Diabetesliitto, Muistiliitto, Sydänliitto, THL, syohyvaa.fi  
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi  
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com