



培养优秀孩子的秘密就藏在日常食物里面

人性·思考力·专注力·记忆力·体力·耐心·集中力



家常饭 的 力量

饮食决定孩子的智力与日常行为

韩国 SBS 特别节目组 编著

刘珊珊 译



四川科学技术出版社



家常饭的力量

Jia Chang Fan De Li Liang

The title is rendered in large, bold, stylized Chinese characters. The characters are surrounded by various food-related illustrations: a pea pod at the top, a bowl of food with chopsticks on the right, a carrot on the left, and two small mushrooms at the bottom right. The English title 'Jia Chang Fan De Li Liang' is written in a simple, sans-serif font below the Chinese title.

韩国 SBS 特别节目组 编著

刘珊珊 译

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常饭的力量 / 韩国SBS特别节目组编著 ; 刘珊珊
译. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5364-8227-2

I. ①家… II. ①韩… ②刘… III. ①儿童—食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第257989号

四川省版权局著作权合同登记章 图进字21-2015-198

Power of House Meals by The Special production team of Seoul Broadcasting System

Copyright © Seoul Broadcasting System, 2010

All rights reserved.

This Simplified Chinese edltion was published by Dipper Books in 2015 by arrangement with
Woongjin Think

Big Co., Ltd., KOREA

through Eric Yang Agency

家常饭的力量

出 品 人: 钱丹凝

编 著 者: 韩国SBS特别节目组

译 者: 刘珊珊

责 任 编 辑: 杨晓黎

封 面 设 计: 高巧玲

版 面 设 计: 高巧玲

责 任 出 版: 欧晓春

出 版 发 行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734898

成 品 尺 寸: 170mm×230mm

印 张: 17

字 数: 200千

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次/印次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定 价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8227-2

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

父母首先需要了解的家常饭的秘密

根据孩子的发育程度，添加辅食的时间多少有些差异，但大多数孩子都在周岁后逐步开始以饭菜为主食。父母变轻松了，因为孩子可以吃的食物种类变丰富了。妈妈们的关注点从“喂什么”转变为“教什么”。只要孩子吃得香，就再无饮食方面的顾虑，精力继而投入到孩子的功课上。自此，直到孩子长大成人，家长之间谈论不休的热门话题永远是孩子的学习成绩。至于孩子吃什么，怎么吃，对此有过郑重思考的家长恐怕是凤毛麟角。

家长们殷殷企盼着孩子的智力和成绩能节节提升，殊不知这秘诀就隐匿于孩子的饮食中。他们认为送孩子去补习学校，为孩子报课外辅导班，就能换来好成绩。其实这只是家长一厢情愿的想法。我们在咨询室里见过很多孩子，其中一些孩子即使没有参加过任何课外补习，仍然能考出好成绩，养成好性格；而另外一些孩子，哪怕家长在数不清的课外辅导上花费不菲，也仍然收效甚微，孩子不但成绩没起色，性情也变得不尽如人意。

这两类表现截然不同的孩子有一个最大的差别，那就是“饮食”。前一类孩子的饮食构成主要是米饭、汤、蔬菜与海鲜，也

就是典型的韩式家常饭；后一类孩子则大多是早饭可有可无，午饭和晚饭以快餐或方便食品充饥。

韩式家常饭有两个特征：一是食材丰富，二是即便是同样的食材，也会因烹饪方法的不同而产生色泽、质感、口味上的差别，舌尖上的享受可谓变化万千。一顿精心烹制的家常饭，能让人的五感得到充分的刺激。妈妈们未曾想到，只要为孩子做好每一餐，孩子的智力就可能得到良好的发育。

相反，快餐或方便食品中含有的某些食品添加剂会急速消耗孩子身体中的维生素和矿物质，导致掌控智力与情感的脑部神经传导物质不能有效分泌。孩子不仅学习能力可能下降，就连性格也可能变得带有攻击性。

很多父母无视这种危害，寄希望于有利于大脑发育的营养品或特定的某一种食物。他们执迷于孩子的成绩，为了按时送孩子上补习班，甚至可以买汉堡或比萨给孩子充作一餐，同时自我安慰：“偶尔吃一次能怎样！”“要是有问题，快餐店早就关门了。”

对于这样的父母，我想请大家先了解孩子是如何成长的。孩子能聪明又健康地成长，是大家最大的企盼。想实现这一企盼，就要正确地理解“成长”的含义。这样一来大家就会明白，孩子吃了些什么，远比解数学题和背英语单词更重要。

我还想告诉这些父母，养孩子要遵循现实可行的方案。举一个抚养孩子时不现实的例子，就是父母对有机食品过度的执着。人活着就要持续地摄入食物，所有父母都想给孩子吃没有农药、天然无害的有机食品。但是有机食品价高量少，很难持续地供应。比起想尽办法、花着大钱偶尔吃几次有机食品，选择价格便宜、新鲜且容易购买的时令农产品岂不是更方便可行？

现如今食品安全问题频发，如何让孩子能吃得健康，成了父母的一道难题。咨询室里询问给孩子吃什么、怎么吃的妈妈们不在少数。越是这种时候，父母们越要坚定，不能忘了养孩子的根本与原则。

基于这一点我们撰写了本书，想请父母们反思正确饮食的原则以及为人父母的初心。

全家人围聚饭桌前共享美食的“家常饭文化”正在逐步消逝，但我们想通过这本书，重新彰显家常饭中蕴含的教育价值，递给您孩子聪明成长的钥匙，让孩子重新拥有享用热腾腾的家常饭的机会。

高始焕（韩国小儿科专家）

家常饭，以及饭桌上的畅谈

虽然说不出确切的原因，但一般人似乎都模糊地认同家常饭于身体有益。20世纪60年代，韩国有半数以上的人从事农业耕作，在家吃饭是常态；现如今韩国努力跻身IT强国行列，已转型成为典型的工业国，大多数人事实上已经很难坚持一日三餐都在家就餐。

而且，全世界都出现了女性就业率与经济发展趋势呈正比例的现象。韩国也不例外，女性就业率升高，拥有职业的妈妈增多，韩国家庭的饮食生活也随之发生了相应的变化。

我也是众多职场女性之一，说实话，张罗全家人的饮食是一件非常艰巨的任务。有人曾对我说：“金妈妈是营养学家，家里人吃得肯定既有营养又讲究。”其实不是这样。孩子们飞快成长，而我的工作又十分忙碌，家里的晚饭都推迟到了九点半，这是别人家吃宵夜的时间。这可真谈不上是营养健康的就餐习惯。重要的是，虽然晚了点儿，我们的晚餐始终是“全家人共享的时光”。

我家的孩子也喜欢快餐，我这个妈妈如果回家晚，他们也会叫外卖。但孩子父亲特别重视全家人一起吃饭的惯例，所以即使

我偶尔打算出去吃，问孩子“想吃什么”时，孩子父亲总是要求在家吃饭。多谢孩子父亲的坚持，我的孩子们因此比其他孩子有更多吃到家常饭的机会。

身在职场还要兼顾家人的饮食，直到现在我仍为此东奔西走，耗神费力。但多亏我这么多年在家常饭上的投入，孩子们因此受益良多。不论是饭菜还是面包，孩子们能保证早上吃过东西再去学校；几乎每晚都共享晚餐，大家在饭桌上聊起天来都忘了时间。爱聊天的爸爸妈妈养出爱聊天的孩子，饭桌上的话题可谓包罗万象，明星的花边新闻也不放过。怪不得大儿子会说，饭桌上讨论的内容足以傍身三十年。

如今的父母都为孩子们操心太多。除了衣食住行，还要不惜时间和精力，让孩子获得更好的教育，以确保孩子有更光明的未来。但是这之中最重要的是孩子的健康。这里我不再强调WHO（世界卫生组织）所定义的“健康”，但父母要兼顾孩子的身体健康和精神健康。不论是孩子自己想做的事情，还是父母期望孩子去做的事情，首先要有一副健康的体魄，才能敢于去想。说到底，

学习状态也健康，才能实现理想。而健康的根源，就在于饮食。

这本书告诉我们在家庭饮食中需要费神去坚守的原则，字字如金玉般珍贵。但如果父母们仅仅简单地按照字面意思去执行，就辜负了呕心沥血编著此书的人。

请把此书置于手边，把其中的真髓谨记心间，悉心照料家人的饮食吧。总有一天，岁月会回报以孩子们明朗的笑脸。这就是本书的力量。

金初日（韩国保健产业振兴院 健康保健事业团团长）

推荐序 | 父母首先需要了解的家常饭的秘密 · 001

推荐序 | 家常饭，以及饭桌上的畅谈 · 004



吃出一流头脑的家常饭的秘密

英国最差学校成绩提升的秘密 · 003

饮食决定头脑 | 韩国 1% 绝顶聪慧的孩子，以家常饭代替课外补习 | 一家 6 名优生，他们的日常食谱

有益于大脑的饮食是对孩子的未来最有收益的投资 · 011

这些才是有益于大脑的食物 | 光阳制铁小学的特殊实验——大脑食物 (Food for the brain) 计划 | 历经青黄不接的一代人反而更聪明 | 早期教育不急，先为孩子做好每顿饭

想养出一个聪明的孩子？ · 017

维生素是脑细胞的保护网 | 提升左右脑的综合能力 | 重视对大脑最有益的食物——凉拌菜
优等生在家中怎样食用蔬菜 & 山野菜

吃得粗糙就是答案 · 023

吃糙米饭吃出优生 | 1 碗糙米饭中含有 19 碗白米饭的营养价值 | 吃得粗糙点，有利于血液循环 | 全谷物是提高成绩的另一个法宝 | 精细白亮的食物让大脑失去活性

家常饭是有益大脑的食物宝库 · 030

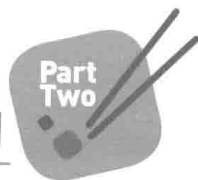
国际大脑食物专家如何评价我们的家常饭 | 家常饭喂出优生 | 想让孩子变聪明，禁食油腻食物

一日三餐，规律饮食的理由 · 037

油腻的零食阻碍大脑活动 | 宁可迟到也要吃早餐 | 早餐，面包不是明智的选择

缺席了家人的餐桌，只能算事倍功半 · 043

明尼苏达大学揭秘家庭餐桌的魅力 | 英国为何发起“全家共同就餐”活动



父母应该了解的饭桌上的大脑食物

父母的首要原则：决不放弃大脑食物 · 049

大脑食物，改变智力，改变心性 | 成为学习型父母 | 对营养补充剂的误解
请牢记交响乐团的合奏 | 放弃难以遵守的原则，转向现实可行的方案

让差生们 6 个月内达到平均成绩的欧米伽 3 脂肪酸 · 056

影响社交能力的欧米伽 3 脂肪酸 | 如果你有一个多动症小孩 | 饭桌上的欧米伽 3

卵磷脂，轻松预防青少年叛逆行为 · 062

日本天皇一家没有痴呆患者的原因 | 卵磷脂不足是青少年叛逆与暴力行为的原因 | 有益大脑活动的最佳良药

给孩子供应学习矿物质——锌 · 067

递送大脑食物的勺子——锌 | 严重缺锌的韩国孩子

对忙于学习的孩子来说最好的安定良药——钙 · 070

钙的作用仅仅是构成骨骼？ | 日本营养学家发现的缺钙的严重后果 | 如果想让钙在孩子身上充分发挥作用

让孩子忘掉学习压力的 6 种大脑食物 · 075

学习压力与血糖值的关系 | 孩子的压力，通过饮食解决



问题食物吃出问题儿童

在外吃饭时就会表现出暴力倾向的孩子——英国少年“Lee”的故事 · 083

饮食日志揭示出的惊人事实 | 问题儿童李，改善饮食后重回学校 | 煤矿中的金丝雀

家常饭喂大的孩子 VS 吃外面食物长大的孩子 · 093

在外面吃，毁的仅仅是胃口吗？ | 做饭的男人——黄哲奎和孩子们 | 家常饭喂大的孩子 VS 吃外面食物长大的孩子

比毒品还厉害的快餐 · 105

快餐，让成绩一落千丈 | 激活孩子的脑细胞 | 炸薯条，吃了对身体好？

吃“空热量食物”长大的孩子 | 沉默的杀人食物——反式脂肪 | 食品添加剂造就的快餐比毒品还厉害的快餐

上了食品添加剂的当 · 112

丰富的添加剂使劣质肉变身美味肉丸 | 隐藏在火腿与香肠中的危险的亚硝酸钠

磷酸盐妨害智力发育 | 吃焦油的孩子 | 天然色素就不用担心了？ | 兴奋性神经毒素——味精 | 不添加味精，可信吗？ | 我的孩子在1年里吃下4 kg 食品添加剂

大脑食物权威专家告诉你，哪些食物毁掉大脑 · 125

毁掉孩子大脑的致命毒药 | 糖分让孩子们变得好斗 | 用糖来哄哭泣的孩子？ | 神赐的糖——阿斯巴甜的真相

保护孩子不受清凉饮料的伤害 · 131

引发校园暴力的清凉饮料 | 您孩子的头盖骨正在变薄 | 一罐清凉饮料=9匙糖
橙汁中没有橙子

日本教养所少年的饮食调查结果给予我们的警告 · 137

日本少年犯教养所孩子们惊人的饮食状况 | 避开环境激素的结晶体——肉类加工品
拉面——最强的正餐替代品，最强的大脑杀手 | 在外面吃任何食物都可能有问题



高钠饮食危害孩子的健康

人体内并没有分解盐分的器官 · 149

钠是引发最多疾病的单一营养素 | 钠摄入量过多引发的疾病 | 天然食品可以提供充足的钠

要把孩子的大脑浸在盐水中吗? · 156

被盐渍过的零食 | 钠中毒的孩子会怎么样?

学习障碍与多动症, 原因在饮食 · 161

我的孩子难道得了高血压? | 高血压儿童, 高达 4 倍的学习障碍与多动症危险 | 孩子饭桌上的钠更危险

一碗炒码面的秘密 · 167

摄入越来越多的钠, 还有别的原因——外面的饭菜 VS 家常饭比较测试 | 家常饭可使钠排出体外 | 天然食品的惊人力量

无处不在, 甚至藏身于面包与冰激凌的钠 · 173

天然食物豌豆中也有盐? | 2 片吐司含有的钠是 1 碗米饭的 11 倍

日本最长寿的县——长野县的秘密 · 176

短命地区变为长寿村 | 给孩子“量身”烹饪家常饭

简单减钠 9 原则 · 183

减少汤碗 | 使用食醋与香辛料 | 使用香味浓郁的蔬菜或水果 | 活用天然调味料 | 在吃的前一刻调味 | 不要用盐腌渍海鲜 | 放入泡菜的盐要适量 | 火腿与香肠一定要焯过再吃 | 与促进身体排出钠的食物一起吃

特别为孩子准备的家常饭食谱



谷物 · 190

红薯牛奶粥 | 豆腐蔬菜炒饭 | 黑豆松仁面条 | 炒米粉
营养饭 | 西葫芦包 | 蔬菜薄烤饼 | 锅巴点心 | 西洋南瓜团子

蔬菜与蘑菇 · 200

糖醋拼盘 | 圆生菜鸡肉 | 炒茄子 | 土豆冷盘 | 西洋南瓜蒸豆腐 | 西洋南瓜饼
亚洲风炒蔬菜豆腐 | 拔丝红薯 | 栉瓜烘蛋饼

豆类与乳制品 · 210

豆腐鸡蛋饼 | 黑豆汤 | 魔芋炒黑豆 | 炸三色豆 | 搭配咖喱酱的豆腐排
焦糖布丁 | 卡普瑞沙拉

肉类 · 218

鸡肉卷 | 白菜鸡肉卷 | 煎糯米猪肉卷 | 梨片牛肉卷 | 蒸牛腱年糕条 | 牛肉蒸土豆 | 用
口蘑酱与葡萄汁提味的烤牛排 | 烤里脊豆腐沙拉 | 煮五花肉片拌韭菜 | 牛肉炒蔬菜

鱼类与贝类 · 229

番茄酱鱿鱼卷 | 豆腐海鲜烤串 | 山药豆腐鱿鱼饼 | 炸糯米鳀鱼 | 豆腐蛤蜊炒豆渣
凉拌鲑鱼 | 炒海鲜 | 酱明太鱼

水果类 · 238

牛油果豆腐沙拉 | 水果果冻 | 冰冻桃子露 | 熬水果汁

结语 | 家常饭传统要传承下去 · 243

编者的话 | 饮食改变孩子，孩子改变世界 · 252

《家常饭养出的头脑奇迹 2—家常饭的力量》节目组工作人员 · 256

吃出
一流头脑的
家常饭的秘密





多吃“大脑食物”，不是为了立刻变聪明。

更重要的是，孩子在成长期吃些什么，

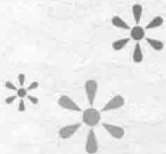
决定了日后对食物的喜好与选择能力。

在提倡终身学习的时代，孩子们如果想始终保持灵活的头脑，

就要擅于甄选有益于大脑的食物。

大脑食物能确保长久的健康、优良的品性与卓越的学习能力。

选择大脑食物，就是对未来最牢靠的投资。



英国最差学校成绩 提升的秘密

英国的心理学家帕特里克·霍尔福德博士是世界闻名的大脑食物专家。他从 20 世纪 80 年代中期就开始研究食物对大脑活动的影响，所做的大脑活动与饮食相关关系的实验也是世界上最早的。他的实验结果证明，改善营养将有助于 IQ 的提升。简单地说：吃对了，就会变得更聪明。作为“大脑食物”基金创始人，帕特里克·霍尔福德告诉我们一个以小学生为对象的有趣实验的结果。

帕特里克·霍尔福德博士改变了在英国所有小学中成绩排在倒数第 11 位的 Chineham Park 小学的学生供餐，继而对学生们成绩的变化做了细致的探讨。首先将学校供餐菜单中的油炸食品、薯片、汉堡包以及方便食品等更换为天然的糙米、新鲜的果蔬等应季食物，烹饪方