

食物里的 “脑黄金”

贾竑晓 著

Shiwu Li De “Nao Huang Jin”

你绝对有能力改造自己的大脑

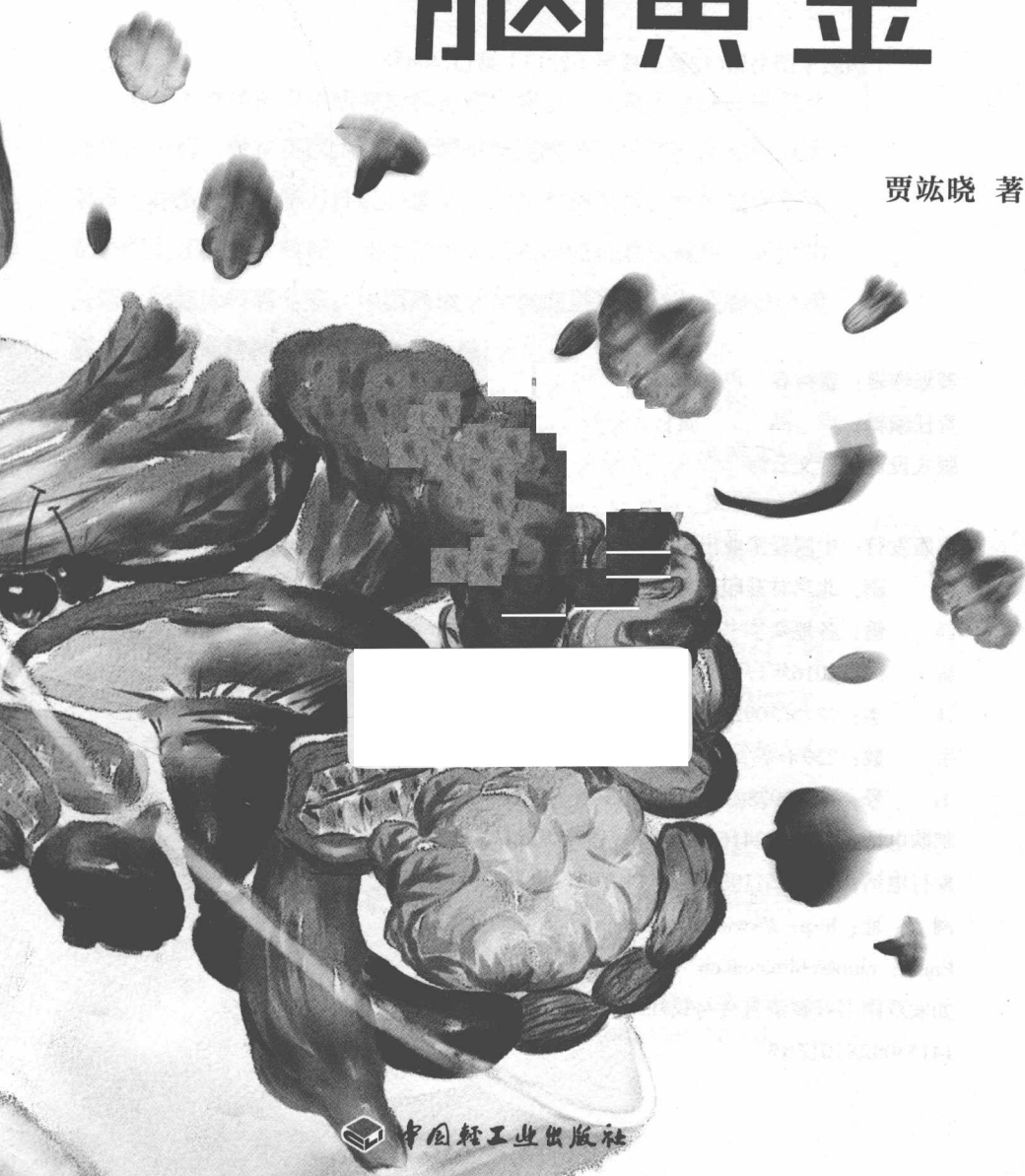
丢三落四，不开窍，小错不断……

只是因为你没吃对

激活你的大脑，让大脑越来越敏锐

食物里的 “脑黄金”

贾竑晓 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物里的“脑黄金” / 贾竑晓著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

(家庭书架)

ISBN 978-7-5184-0441-4

I. ①食… II. ①贾… III. ①脑-保健-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第157404号

策划编辑: 童树春 卢 晶

责任编辑: 卢 晶 责任终审: 张乃柬 封面设计: 奇文云海

版式设计: 奇文云海 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0441-4 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141550S2X101ZBW

北京大学精神卫生研究所精神病学博士，北京大学认知神经心理学博士后，曾在英国伦敦大学国王学院精神卫生研究所和伦敦大学圣·乔治医学院学习神经心理学。现为首都医科大学附属北京安定医院主任医师，教授，北京脑重大疾病研究院兼职教授，北京中医药大学临床特聘专家，中国药理学会抗痴呆及衰老专业委员会理事，国际早期精神障碍研究协会会员。

长期从事“认知障碍相关疾病”的基础研究和临床工作。曾主持和参加国家自然科学基金、北京市自然科学基金和中国博士后基金等多项各种级别课题研究，在国内外核心期刊发表论文60余篇，出版学术专著1部，获得国家专利1项，获得国家级科技成果奖2项。

在中央电视台《健康之路》、北京卫视《养生堂》、江苏卫视《万家灯火》、中央教育电视台《非童小可》、中央人民广播电台《养生大讲堂》等国内一线健康类节目做主讲嘉宾。多次受首都图书馆、北京人民广播电台和新浪“名医堂”等一线著名公益平台邀请做大众科普宣讲。被北京市卫生局聘为“北京阳光长城慢病微博科普专家”。

目前主要从事早期精神病识别干预的临床和研究工作，擅长精神分裂症前驱期和抑郁症、焦虑症、强迫症、躁狂症早期症状的鉴别诊断和治疗。

详见[http://: www.epeic.com](http://www.epeic.com)
或[http://: www.jiahongxiao.haodf.com](http://www.jiahongxiao.haodf.com)



目录 CONTENTS

第一章

吃好这“8大金刚”食物， 你的脑子才不出毛病

第1大“金刚食物”——糖 / 3

大脑像个馋嘴的小孩，对糖情有独钟 / 3

大脑吃糖有“度”，多吃或少吃都不行 / 4

经常吃菠菜、海带等低升糖指数的食物对大脑有益 / 5

巧妙搭配4大食物，可防止吃糖过多 / 8

第2大“金刚食物”——蛋白质食物 / 10

蛋白质食物吃得少，脑子容易变笨 / 10

蛋白质虽好，但吃过量了对身体有害 / 11

细数那些含有优质蛋白的食物 / 14

第3大“金刚食物”——脂肪食物 / 16

盘点一下脂肪家族的“家底” / 16

炒菜时别放太多的油，不然对大脑没好处 / 18

经常吃鱼，脑袋最受益 / 20

胆固醇食物吃得太少，大脑会遭罪 / 22

经常带孩子吃“洋快餐”，相当于给他的脑细胞“喂毒药” / 23

第4大“金刚食物”——矿物质食物 / 26

每周吃些动物肝、血，可保证大脑血氧充足 / 26

大脑缺锌，就找牡蛎 / 28

常吃榛子、松子，有助摆脱神经衰弱 / 29

奶类及乳制品：人体的脑白金 / 31

牛肝是对付大脑缺铜的“超级武器” / 33

孕妇适当吃些虾米或紫菜，可预防宝宝智力缺陷 / 35

大脑缺镁危害多，常嚼炒南瓜籽就可轻松解决 / 36

富硒大米——大脑排毒“好帮手” / 38

第5大“金刚食物”——维生素食物 / 40

每天吃半根胡萝卜，有效保护大脑神经细胞 / 40

常吃新鲜果蔬，能使大脑得到优化 / 41

一天吃一把坚果，大脑年轻有活力 / 43

经常不吃肉，大脑会“很受伤” / 44

小米、绿豆等杂粮——大脑和周围神经系统的贴身“保镖” / 46

经常用脑，最好每天都要喝杯牛奶 / 47

动物内脏补两“酸”，大脑健康防痴呆 / 49

吃好鸡肉，你的大脑功能会更健康 / 51

第6大“金刚食物”——碱性食物 / 53

大脑竟然也有酸碱性之分 / 53

合理搭配酸碱性食物，大脑健康智商高 / 55

第7大“金刚食物”——抗氧化水果和蔬菜 / 57

自由基是威胁大脑健康的最大敌人 / 57

自己动手，测一测你的抗氧化能力到底强不强 / 58

经常吃点菠菜或草莓，轻轻松松帮大脑对抗自由基 / 62

第8大“金刚食物”——水 / 64

大脑就像鱼儿，时时刻刻都离不开水 / 64

大脑最爱“喝”哪一种水 / 66

擦亮双眼！认清这4大饮料对大脑的危害 / 67

第二章

做好这3方面， 你的脑子才更健康

第1方面——别滥食脑保健品 / 71

揭开重重迷雾——脑保健品里面到底有什么东西 / 71

随便服用脑保健品，当心补脑不成反伤身 / 73

到底什么时候服用脑保健品才对大脑有效 / 75

合理饮食其实是大脑最好的保健品 / 76

第2方面——睡好觉 / 78

来看看睡眠对大脑到底有多重要 / 78

睡多长时间，才能真正维护大脑健康 / 80

吃对食物，安心宁神助大脑睡个好觉 / 81

第3方面——没事多动动 / 85

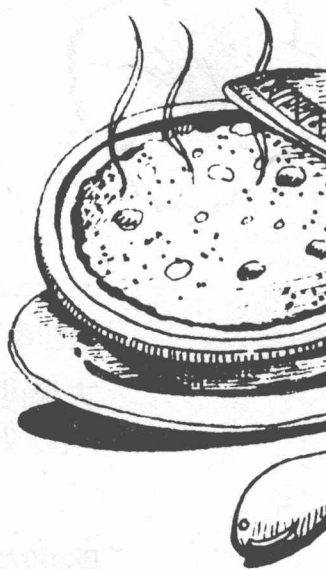
坚持适量的运动，大脑会更健康 / 85

运动健脑，这些细节你不可不知 / 86

简单实用！这套手指操有助健脑益智 / 88

第三章

大脑要快乐、高效， 吃对食物最重要



想要大脑快乐，就需分清什么该吃什么不该吃 / 93

情绪是否积极，由大脑来决定 / 93

走近最受大脑喜爱的“快乐食物家族” / 95

吃错这7大食物，会让你的坏情绪“雪上加霜” / 97

情绪波动难以控制，可以试试植物药 / 99

增强记忆力食物排行榜 / 102

增强记忆力食物第一名——优质蛋白食物 / 102

增强记忆力食物第二名——优质深海冷水鱼 / 104

增强记忆力食物第三名——富含卵磷脂和胆碱的食物 / 105

增强记忆力食物第四名——低升糖指数食物 / 106

提升注意力，饮食调整有妙招 / 108

慢性疲劳综合征是导致注意力涣散的罪魁祸首 / 108

自我控制意识PK饮食调整，到底哪个最能提升注意力 / 109

认识一下酪氨酸食物家族的代表性成员 / 111

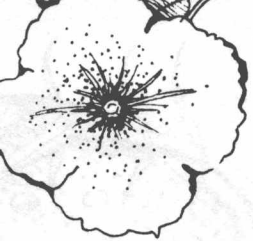
大脑要活跃，科学吃喝要记牢 / 113

决定大脑是否活跃的两大“敌对阵营” / 113

大脑要活跃，白天吃什么、怎么吃有讲究 / 115

经常以咖啡或浓茶来提神，无异于饮鸩止渴 / 117

警惕！滥用医用兴奋剂来活跃大脑有百害而无一利 / 118



第四章

大脑要减压， 从吃好一日三餐开始

压力和大脑之间的神秘关系 / 123

来看看压力对大脑的损害到底有多大 / 123

你是否“压力山大”？动手测一测一目了然 / 124

减压食物排行榜 / 127

减压食物第一名——低升糖指数的碳水化合物 / 127

减压食物第二名——富含B族维生素和维生素C的食物 / 128

减压食物第三名——某些富含矿物质的食物 / 130

减压食物第四名——水 / 131

减压食物第五名——低脂、少盐及高纤维食物 / 132

增压食物黑名单 / 134

增压食物第一名——“垃圾食品” / 134

增压食物第二名——刺激性食物 / 135

增压食物第三名——过咸的食物 / 137

第五章

大脑抗疲劳，吃、动 结合一身轻

动动嘴巴，“吃掉”脑疲劳 / 141

你的大脑疲劳了吗 / 141

让白领们疯传的“4大最抗大脑疲劳食物” / 143

经常熬夜，吃好夜宵有助抵抗脑疲劳 / 146

动动手脚，“甩掉”脑疲劳 / 148

有氧运动是消除脑疲劳的得力“助手” / 148

4套健脑小动作，轻轻松松甩疲劳 / 149

上班族午后消除脑疲劳的7个小动作 / 151

缓解因熬夜所致脑疲劳的2套小功法 / 153

第六章

大脑抗衰老， 不懂这些你就老得早

人未立，脑始衰 / 157

20岁以后，大脑竟然就开始衰老 / 157

测测你的大脑健康与老化程度 / 159

揪出“偷”走大脑青春的罪魁祸首 / 163

大脑抗衰食物排行榜 / 165

大脑抗衰食物第一名——抗氧化能力强的水果和蔬菜 / 166

大脑抗衰食物第二名——鱼 / 166

大脑抗衰食物第三名——某些维生素和矿物质食物 / 167

大脑抗衰食物第四名——富含胆碱的食物 / 170

大脑抗衰食物第五名——鸡蛋 / 171

注意辨别！加快大脑衰老的5类食物 / 173

第七章

大脑要备考， 合理营养最给力

考生早餐怎么吃 / 179

像国王一样吃早餐 / 179

吃这四大类食物，能让你的大脑处于活跃状态 / 181

备考早餐食谱 / 182

考生午餐怎么吃 / 185

备考午餐的注意事项 / 185

给考生推荐的6种对大脑有益的午餐食物 / 187

备考午餐食谱 / 189

考生晚餐怎么吃 / 192

备考期间吃好晚餐的7大原则 / 192

考生晚餐吃什么有助睡眠 / 194

备考晚餐食谱 / 195

第八章

大脑生病了， 到底拿什么食物来拯救

精神分裂症患者该怎么吃 / 201

病如其名！揭秘精神分裂症的“分裂”真相 / 201



精神分裂症，病根在大脑 / 203

有助改善精神分裂症的食物都有哪些 / 205

意想不到！精神分裂症症状加重，可能是这些食物在搞破坏 / 207

抑郁症患者该怎么吃 / 210

“抑郁”和“抑郁症”，一字之差相去万里 / 210

测一测抑郁症到底离你有多远 / 211

揭开抑郁症的神秘面纱——其实它不仅仅是“心病” / 214

能改善抑郁情绪的8大食物 / 216

能加重抑郁症的3大食物“杀手” / 219

焦虑症患者该怎么吃 / 221

认清焦虑症，看看你到底有多焦虑 / 221

脑内神经递质紊乱是引发焦虑症的罪魁祸首 / 224

有助减轻焦虑症的7大食物 / 225

躁狂症患者该怎么吃 / 228

躁狂症到底是一种什么病 / 228

能减轻或加重躁狂症的食物 / 230

老年痴呆患者该怎么吃 / 232

老年痴呆，病根并非“老糊涂” / 232

查痴呆很简单，画个钟就能知晓 / 234

老年痴呆患者吃什么好 / 235

谨慎！过多食用这3类食物最易诱发老年痴呆 / 237

儿童多动症患者该怎么吃 / 240

孩子上课总是坐不住，并非“天性活泼好动” / 240

了解多动症的发病原因，测测你的孩子是否多动 / 242



饮食调节，平复孩子“不安分”的大脑 / 243
别给孩子吃太多这几类会加重多动症的食物 / 245

孤独症患者该怎么吃 / 248

名副其实！孤独症真的很“孤独” / 248
细数孤独症喜欢和讨厌的食物 / 250

抽动秽语综合征患者怎么吃 / 253

妈妈，我也不想挤眉弄眼，可就是忍不住！ / 253
看看您的孩子离“抽动秽语综合征”有多远 / 254
患了抽动秽语综合征，到底哪些食物该吃，哪些食物不该吃 / 256

附录 厨房是大脑最好的保健医生——健脑益智食谱面面观 / 259

菜肴类 / 259

汤类 / 263

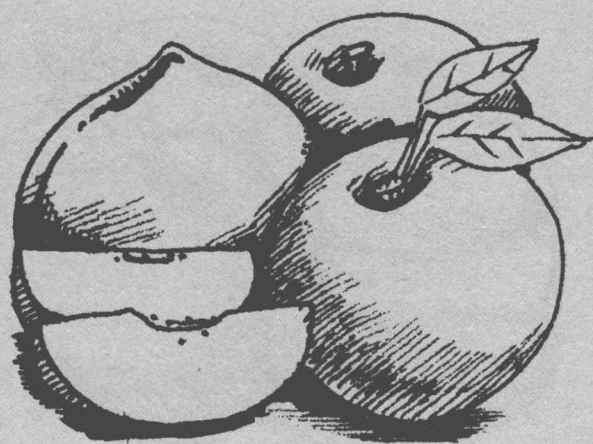
粥类 / 266

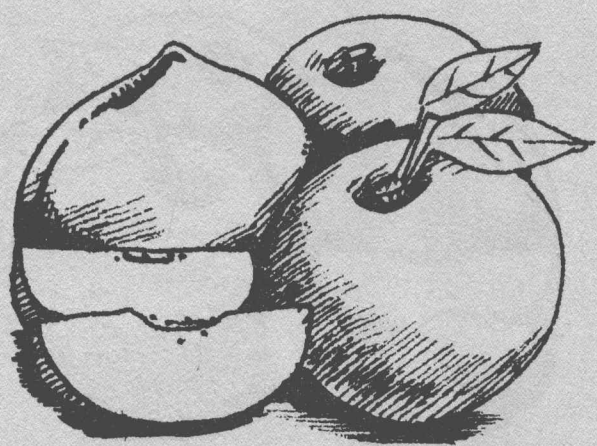
主食类 / 270

茶饮类 / 272

第一章

吃好这“8大金刚”食物，
你的脑子才不出毛病







第1大“金刚食物” ——糖

大脑像个馋嘴的小孩，对糖情有独钟

一提起“糖”，我们都知道，小孩子最喜欢吃这种东西了。平时孩子哭了闹了，大人拿出几颗糖，往往很快就能把孩子给哄住。

实际上，不仅孩子爱吃糖，大脑也爱吃，它甚至比孩子还要“馋嘴”，时时刻刻都离不开糖。但是大脑爱吃的“糖”，可不是孩子手里的那种糖果，而是葡萄糖——由吃下去的食物向血液中释放的一种特殊的“血糖”。

为什么大脑对糖情有独钟呢？原来，在我们的大脑里面，有许许多多的神经细胞，每个神经细胞中都有一个“小型发电厂”，为细胞活动提供能量。而粗略估计，大脑约含140亿个神经细胞和9000亿个神经胶质细胞，大家可以想象一下，这么多“小型发电厂”所产生的能量该有多大，差不多可以点燃一只20瓦的灯泡了！

可是，这么多“小型发电厂”所需的“发电燃料”从何而来呢？其实，“发电燃料”就是来自大脑里面的葡萄糖。可能有些朋友会问：脂肪和蛋白质也是人体的能量来源，为何大脑偏偏青睐



葡萄糖，而不把脂肪和蛋白质作为“发电燃料”呢？

原因很简单，在大脑内部，并不是所有物质都能随随便便随着血液进入脑组织的，而是要通过一道“安检口”——由毛细血管组成的那道“血脑屏障”，这个屏障允许氧气、二氧化碳和葡萄糖直接进入。

脂肪和蛋白质要想进入脑组织则稍显吃力。脂肪要依靠扩散作用才能进入脑组织，蛋白质要被分解为氨基酸后才能以氨基酸的身份进入脑组织。基于这一点，大脑不会轻易使用脂肪和蛋白质作为“燃料”，而葡萄糖则被大脑派去接受“做燃料”这一任务。

虽然大脑喜欢吃糖，但它并不善于储存糖，不能把葡萄糖像在躯体中那样以“糖原”（人体内糖的一种储存形式）的形式储存下来。所以，要想达到经常“解馋”的目的，大脑就必须不断地从流经自己身边的血液中摄取糖。

由此可见，大脑虽然爱吃糖，但是它吃糖可不是为了“解馋”，而是为自己提供活动能量。如果我们平时在饮食中忽略了这一点，没有给大脑补好糖，那后果可就严重了，轻者头昏目眩、思维迟钝，重者会导致昏迷、惊厥，甚至死亡。所以，接下来要给大家讲的怎样给大脑补糖就显得特别重要了。

大脑吃糖有“度”，多吃或少吃都不行

我在门诊中对病人说得最多的一个词儿是“过犹不及”，因为很多人找我看病的时候，一说到“吃”，总会问我：“贾医生，您看我这病吃什么最好呢？”当我告诉他们答案后，他们如获至宝，马上拍着胸脯说回去一定要多吃再多吃。实际上，这种想法是错误的，营养身体讲究一个“平衡”，再好的东西，吃多了也不行，不仅达不到治病的目的，反而会带来副作用。

而在补糖方面，有些人了解到糖对大脑维持正常的生理活动所起的重要作