

图书在版编目(CIP)数据

健脑益智饮食指导 / 顾奎琴 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.9

(爱心家肴·养生保健系列)

ISBN 978-7-5436-4906-4

I. 健... II. 顾... III. 脑-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第142236号

书 名 健脑益智饮食指导

编 著 顾奎琴

菜品制作 陈绪荣

摄 影 刘志刚 于 笑

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特邀编辑 杨子涵

漫画插图 孙京京

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

开 本 16开(720 × 1020毫米)

印 张 8.5

书 号 ISBN 978-7-5436-4906-4

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类 大众健康类

知名营养专家 顾奎琴 & 中国烹饪大师 陈绪荣 联手推出

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

学生须知健脑指导，白领必备益智佳肴

健脑益智

Jian-Nao Yi-Zhi Yin-Shi Zhi-Dao

饮食指导

- 认识我们的大脑
- 日常生活中怎样护脑
- 健脑益智的食物和中药
- 健脑益智推荐食谱

编著 顾奎琴 菜品制作 陈绪荣



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



知名营养专家 顾奎琴



中国烹饪大师 陈绪荣



用爱做好菜 用心烹佳肴

养生保健
系列丛书

健脑益智饮食指导
 抗衰老饮食指导
 养心安神饮食指导
 烟民护肺饮食指导
 清心降火饮食指导
 解酒护肝饮食指导
 清肠排毒饮食指导
 提高免疫力饮食指导

白领必备益智佳肴
学生须知健脑指导

ISBN 978-7-5436-4906-4



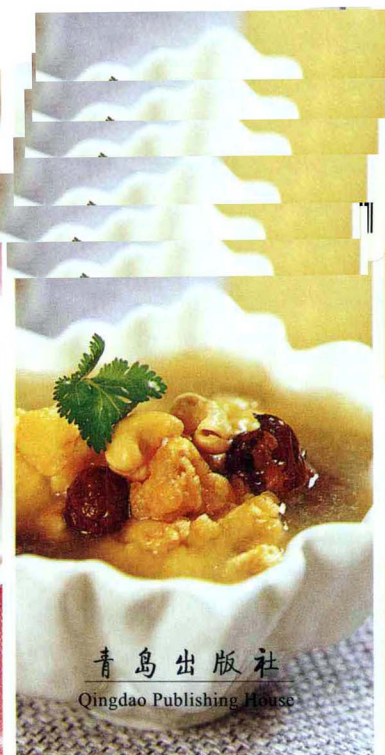
9 787543 649064 >

ISBN 978-7-5436-4906-4 定价：25.00元

健脑益智

饮食指导

● 顾奎琴 编著



专家简介

EXPERT INTRODUCTION



顾奎琴 国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003创办中国食疗网并亲任CEO。现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

.....

陈绪荣 国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。



前言

PREFACE

俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——

生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

顾奎琴

2008年8月于北京

科学用脑与饮食健脑

认识我们的大脑

胎儿脑发育的特点	10
营养对儿童智力的影响	11
大脑发育所需营养素	13

饮食与健脑

合理营养能延缓脑的衰老	15
良好的饮食习惯保证大脑营养	17
健脑益智的食物选择	19
青少年健脑的饮食原则	21
考生健脑的饮食安排	22
高考前应注意多摄取的食物	23

日常生活中怎样护脑

良好的生活习惯有利于护脑	26
脑力劳动者要注意饮食健康	27
脑力劳动者三餐的饮食安排	28
白领一族一日三餐健脑食谱	30
怎样吃掉大脑疲劳	32
中年人怎样健脑	33
哪些饮食习惯不利于健脑	34
哪些食物会伤害儿童大脑	36

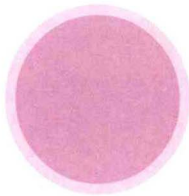
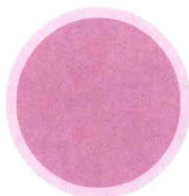
健脑益智食物和中药

具有健脑益智作用的食物	38
具有健脑益智作用的中药	49

健脑益智推荐食谱

菜肴类

- 莲子菊花烩双蛋 54
- 芹菜炒肉丝 56
- 鱼鳞丁 56
- 核桃仁鸡丁 57
- 锦绣蛋丝 58
- 银耳蒸鸽蛋 58
- 干果鸡丁 60
- 何首乌香菇菜心 62
- 枸杞黄精炖鹤鹑 64
- 益智地黄鳝段 65
- 枸杞海参煨鸽蛋 66
- 人参黄精鹤鹑蛋 68
- 何首乌笋片猪肝 70
- 彩椒核桃仁 70
- 龙眼茯苓鸡 72
- 银耳烩鹤鹑蛋 74
- 雪耳樱桃 75
- 灵芝猪心 76
- 金针菜炒肉丝 77
- 茯苓银耳鸽蛋 78
- 芝麻酱炙鲤鱼 78
- 桂圆鸡丝 80
- 何首乌炖鸡 82



- 糖醋焖鲫鱼 83
- 益智冬瓜盅 84
- 海米拌芹菜 84
- 蛋皮鱼卷 86
- 三鲜素海参 88
- 炒榛子仁酱 90
- 三丝黄花菜 91
- 炒双菇 92
- 木耳清蒸鲫鱼 94
- 番茄鲜蘑 94
- 三鲜豆腐 96
- 松子烧香菇 97
- 冬菇面筋 98
- 奶汁番茄 98

汤羹类

- 圆肉益智鸽蛋汤 100
- 鱼头补脑汤 102
- 花生红枣汤 102
- 天麻苓菇补脑汤 103
- 黄花健脑汤 104
- 黑豆杞枣汤 105
- 芝麻荸荠蛋羹 107
- 补脑益智汤 108



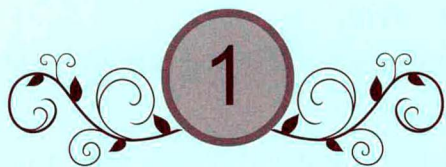
黄豆排骨汤	109
鹿茸鸡汤	109
鲜奶玉米银耳羹	110
香蕉酸奶	111

粥面主食类

海参饼	112
核桃芝麻饼	114
龙眼糕	116
龙眼肉长寿面	118
健脑益智八宝粥	118
茉莉花粥	120
玉米瘦肉粥	121
桂圆莲子粥	122
山药桂圆粥	122
酸枣仁粥	124
蛋黄山药粳米粥	125
三珍米粥	126
聪明益智糊	126

茶饮类

补脑增智饮	127
人参核桃饮	128
枸杞五味饮	130
黄花菜饮	131
芝麻红茶	132
决明菊花茶	132
刺梨黄精滋补酒	133
牛奶蛋黄香蕉汁	134
大枣蜂蜜茶	134



科学用脑与饮食健脑

脑细胞的特征是，一旦发育完成后，就不会再增殖。骨骼、肝脏、肌肉等器官或组织损伤后可因细胞分裂增殖很快得以修复，唯独脑细胞不可再生。人的一生中只有出生时那个数目的脑细胞可供利用，大约有140~150亿个。目前，科学界尚没有更好的办法能够改变这一特性。因此，为了防止智力下降，延缓大脑功能的老化，要尽早开始学会科学用脑和饮食健脑。

认识我们的大脑

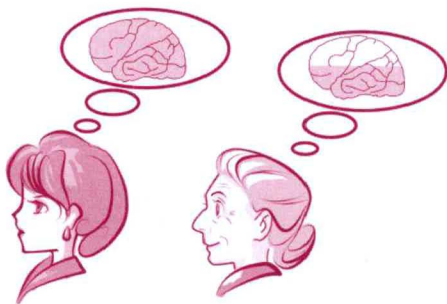
脑细胞的特征是，一旦发育完成后，就不会再增殖。骨骼、肝脏、肌肉等器官或组织损伤后可因细胞分裂增殖很快得以修复，唯独脑细胞不可再生。人的一生中只有出生时那个数目的脑细胞可供利用，大约有140~150亿个。目前，科学界尚没有更好的办法能够改变这一特性。

脑细胞处在一种连续不断地死亡且永不复生增殖的过程中，直至消亡殆尽。这是一种程序性死亡，也叫凋亡。

人到20岁左右，脑细胞发育的速度达到巅峰，此时不仅精力充沛，而且记忆力好，是人一生中的黄金季节，越过此峰，便是下坡。

20岁过后，若这些细胞不被使用的话，每天会有10万个左右变成废品。这说明脑细胞数量会随年龄增长而逐渐减少。

以80岁的人和40岁的人相比较，前者脑细胞的数量比后者大约会减少一半，这已被科学所证实。因此，为了防止智力下降，延缓大脑功能的老化，要尽早开始学会科学用脑和饮食健脑。



1. 胎儿脑发育的特点

在生命形成的过程中，脑的发育大大领先于身体其他部位的发育。

从受精卵到新生儿需经过母体40周的孕育，生命通过胎盘从母体获得生长发育所需要的氧气及各种营养物质。

受精卵在最初的两周里不依赖母体的营养，两周末时开始从母体获得营养并迅速生长发育，直至第十周末，胎儿身体各部分基本分化完成，已初具人形，其分化程度约占整个身体分化的90%。但这种人形与成人，甚至新生儿的外形都有极大区别，如头部明显大于身体的其他部位，几乎占整个身体的一半；两眼间距很宽，上下肢皆短小，手指、脚趾尚未分开。

胎儿的头部体积比例突出,这一特点可以反映出,在生命伊始,脑的发育是领先于其他部位的。

怀孕2~5个月时,胎儿脑神经细胞的增殖分裂已基本完成。由此可见,由脑、神经及各种感官组织(眼、耳、鼻等)组成的头部,在胚胎早期即约占整个身体的一半,作为主要协调和统一全身各系统功能的大脑及神经系统,从一开始其细胞的分化繁殖就比身体的其他部位快得多,在妊娠的后三十周内,发育最快的仍是大脑及神经系统。胎儿六七个月时,脑的基本结构已经具备,两大脑半球皮层的六层结构已形成,神经细胞的数目也与成人基本相同,约有140亿个。



· 医 · 师 · 指 · 点 ·

研究表明,智力愈高的动物,大脑愈早熟,其大脑的体积不仅比智力低的动物要大得多,而且在发育早期,就出现了超速生长的现象。作为具有社会属性的人类,只有让大脑得到这种超速发展,才能为智能发展提供良好的物质基础,才有可能在出生后逐步适应千变万化的世界,拥有自己的竞争实力。这也从另一方面告诉我们,加强孕期保健及孕期营养的重要性。

2. 营养对儿童智力的影响

均衡膳食是儿童生长发育的重要保障,也是提高智力的有力措施。

● 首先要保证膳食中充足的热能供应

人体的热能主要来源于蛋白质、脂肪、碳水化合物三大能源物质。0~6个月的婴儿,热量的供应标准为120千卡/公斤体重,6~12个月的婴儿热量供应标准为100千卡/公斤体重。另外,婴儿的蛋白质供应标准为2~4克/公斤体重;脂肪的供应标准,6个月以内应为总热量的45%,6~12个月应为30%;其余的热量由碳水化合物供应,约占总热量的50%左右。

● 母乳是婴儿最好的食品

母乳中蛋白质的组成以乳清蛋白为主,占总蛋白质的60%,而较难消化的酪蛋白只占40%,这样有利于婴儿对蛋白质的吸收利用,从而为机体、特别是大脑的生长发育提供必要的物质保证。

此外，母乳中尚含有大量的牛磺酸，必需脂肪酸的含量也能够满足婴儿大脑及机体其他部位的需求。母乳中的乳糖，不仅能够为机体提供能量，而且有利于肠道正常功能的建立，保

证营养素的吸收，特别是对钙的吸收极为有利。母乳中的维生素含量也相当丰富，其所含铁质极易被机体吸收，恰当的钙、磷比例是钙在肠道中能被较好吸收的保证。



· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

食用牛奶及未按国家标准进行营养素添加的婴儿奶粉，都不能为婴儿提供其大脑发育所需的营养。食用这类食品，定会给儿童早期的大脑发育带来不利影响，进而影响儿童的智力发育。

● 为儿童提供优质蛋白质

鱼、禽、畜、蛋、奶及大豆制品等均含有优质蛋白质。鱼肉中不仅蛋白质含量丰富，而且其油脂中富含DHA（烹调时若采用油炸的方法，则DHA损失较多，故最好采用清蒸的方法），其中低温海洋鱼的DHA含量较高（如金枪鱼、青花鱼、秋刀鱼、鳕鱼、鲱鱼及沙丁鱼等），天然生长的鱼较人工喂养的鱼DHA含量高。

鱼头中的营养也十分丰富，它含有的卵磷脂经代谢后可生成胆碱，胆碱经过进一步的反应，生成乙酰胆碱。乙酰胆碱是主要的神经递质之一，它可以增加人的记忆、思维、分析能力，让人变得聪明。日本学者对鱼头的化学分析结果表明，其中含有更为丰富的必需脂肪酸，对大脑的发育及脑细胞

的活化十分有利，中医称鱼脑髓为“补脑汤”，故吃鱼时应将鱼头合理烹调后食用，充分利用其健脑功效。

畜肉也是蛋白质的良好来源，同时其含有的血红素铁易被机体吸收。动物肝脏是多种营养素的良好来源，如铁、锌、维生素等。锌在牛、羊肉中的含量也十分丰富。

鸡蛋及大豆均可为儿童提供优质蛋白质。



3. 大脑发育所需营养素

胎儿、婴儿和幼儿的大脑，生长、发育速度非常快，所以需要丰富的营养物质来维持。

● 蛋白质

胎儿脑组织、细胞的氨基酸、蛋白质代谢非常旺盛。脑细胞的分裂、增殖，脑细胞神经纤维的生长、延长等都依赖于蛋白质的合成，这些蛋白质都来源于母体。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

高质量的蛋白质主要来源于两类食物，一是动物性食品，如瘦肉、家禽类、鱼虾类、蛋类、乳类以及动物内脏等；另一类是植物性食品，如豆类及其制品。此外，硬果类也含有较多的蛋白质。

● 碳水化合物

大脑细胞的主要能量来源是碳水化合物，同时也需要大量的氧气，用于碳水化合物的氧化。缺乏能量将导致脑细胞生长、发育出现障碍。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

碳水化合物主要来源于植物性食物，即我们每天食用的粮食，如米、面等。另外，还有糖类、豆类、蔬菜和水果等。

● 脂肪

在脑细胞分裂、增殖的同时，脑细胞神经纤维的髓鞘也开始加速形成。在此过程中，需要大量的脂类物质，如胆固醇、磷脂、脂肪酸（尤其是亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸）。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

脂肪主要来源于植物和动物油脂，前者主要有豆油、花生油以及硬壳果类的脂肪；后者主要有动物的脂肪及骨髓，还有乳类、蛋黄等。一般来说，植物性脂肪多由不饱和脂肪酸构成，也更容易消化。



● 微量元素

微量元素包括很多种，如铁、碘、锌、铜等。

铁是血红蛋白的组成成分，缺铁会引起贫血，导致组织缺氧，从而妨碍脑细胞的正常生长发育。

碘参与甲状腺激素的合成,甲状腺激素在细胞代谢、生长发育,特别是脑发育过程中,具有非常重要的作用。如果出现碘缺乏,不仅影响体格的正常生长发育,而且严重妨碍脑的发育。

锌参与人体内许多金属酶的组成,促进机体的生长发育和阻止再生。锌对于胎儿的生长发育也非常重要,妊娠期间如果缺乏锌,将导致胎儿先天性畸形,如心、眼、肺甚至大脑等畸形。

铜的重要作用是维护中枢神经系统的正常功能,促进髓鞘的形成和维持。缺铜可导致脑组织萎缩,大脑灰质、白质的变性,脑细胞数量减少,神经发育停滞等。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

铁主要存在于动物的肝、肾以及蛋黄、瘦肉中;碘主要存在于海产品如海带、紫菜、海虾和海鱼中;锌来源于肉、蛋、乳、禽等;铜的主要来源有肝脏、软体动物和甲壳类。

● 其他

钙、锰、钼等宏量元素对胎儿脑组织的生长发育也有非常重要的作用。这些营养素的来源有乳、蛋黄、虾皮、黄豆及豆制品等。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

以上提到的营养物质,都可以为孩子源源不断地提供健脑需要的“建筑材料”,从而为孩子具有较高的智力奠定良好的基础。因此,作为孩子的父母,需要把孩子的饮食放到重要的地位,以保证孩子的智力发育。

● 维生素

B族维生素是许多酶的辅酶。维生素B₁是碳水化合物代谢所必需的;维生素B₆是脑细胞代谢的重要物质之一。在脑细胞合成脱氧核糖核酸过程中,需要有维生素B₁₂和叶酸的参与。胆碱存在于卵磷脂内,缺乏胆碱则不利于卵磷脂的合成,从而影响髓鞘的形成。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

维生素B₁存在于各种粗粮、豆类、动物内脏、瘦猪肉等食物中;维生素B₂在肝脏、鸡蛋等食物中含量丰富,肉类、谷类、硬果、蔬菜中都含有维生素B₂;维生素B₆在各种食物中分布较广;维生素B₁₂在肉及乳类中较多;叶酸以动物肝、肾以及绿叶蔬菜中含量最为丰富。





饮食与健脑



1. 合理营养能延缓脑的衰老

想要延缓脑的衰老，应从中年期（35岁～50岁）开始注意加强营养。

专家认为，人的生命过程以40岁为分界线，40岁以前为发育成熟期，身体强健，精力旺盛；40岁以后身体的形态和功能逐渐出现衰老现象（一般认为45岁～65岁为初老期，65岁以上为老年期）。随着年龄的增长，在形态和机能方面均有一系列改变，表现为机体组成成分的改变与脏器的萎缩。



· 医 · 师 · 指 · 点 ·

40岁以上的中年人应在工作及饮食营养方面相应加以调整，从而达到预防疾病与延缓衰老的目的。

● 保证葡萄糖的供给

碳水化合物是大脑活动的能量来源。碳水化合物在人体内分解为葡萄糖后，即成为大脑的重要能源。只占体重2%的大脑，却要消耗人体20%的能量。大脑的能量主要靠血液里的葡萄糖氧化来供给，当人体血液中葡萄糖含量低于80毫克时，大脑的兴奋性就会下降，表现为注意力不集中，反应迟钝，分析理解能力下降。



TIPS: 血糖的主要来源是食物中的碳水化合物，也就是主食，另外还有一些浆果含的葡萄糖也比较多，如葡萄、草莓等。

● 补充蛋白质

蛋白质中的谷氨酸,对大脑的兴奋抑制平衡起着重要的作用,是活跃脑细胞不可缺少的氨基酸之一。蛋白质中的赖氨酸有增强记忆的作用。

TIPS: 补充蛋白质以动物性食品,如奶、蛋、鱼、肉为佳。植物蛋白中的大豆蛋白也是优质蛋白,多吃豆制品也有利于健脑。

● 多吃富含卵磷脂的食物

脂肪在发挥大脑复杂、精巧等功能方面具有重要作用。

为大脑提供优良丰富的脂肪,可促进脑细胞发育和神经纤维髓鞘的形成,并保证它们的良好功能。

脂肪中的卵磷脂在体内经过代谢后释放一种叫乙酰胆碱的物质,它是脑神经细胞之间传递信息的物质,起着兴奋大脑神经细胞的作用,促使条件反射的巩固。大脑内乙酰胆碱的数量越多,记忆、思维的形成也越快,从而可使人保持充沛的精力和良好的记忆力。

TIPS: 平时可多吃些富含胆碱且易于消化的食物,如蛋黄、大豆、瘦肉、牛奶、鱼、动物内脏(心、脑、肝、肾)及胡萝卜、谷类等,特别是黄豆、芝麻、核桃仁、蛋黄中含有丰富的卵磷脂,是不可多得的健脑食品。

此外,听听轻松愉快的抒情音乐,也可使人体内产生更多的乙酰胆碱。

● 维生素是大脑辅助剂

大脑要正常工作,少不了维生素A、B族维生素、维生素C和某些微量元素帮助,因为它们是大脑营养物质分解酶的辅助物质。例如,要把葡萄糖转变为能量,就离不开维生素B₁的作用。

TIPS: 蔬菜、水果、动物性食物中富含维生素和微量元素。

● 谷胱甘肽是脑细胞衰老的克星

过度氧化是脑细胞衰老退化的元凶。谷胱甘肽既是脑细胞衰老退化的克星,又是健脑的佳品。谷胱甘肽在细胞内可以自然合成,不需要像维生素那样从体外补充。

TIPS: 食物中所含的硒元素,可使人体产生大量的谷胱甘肽。食物中大蒜、洋葱、西红柿等含硒量均十分丰富。

● 钙是保证脑持续工作的物质

钙可帮助血液保持呈弱碱性的正常状态,防止因体液变酸而使人体变得易于疲劳。充足的钙可促进骨骼和牙齿的发育并抑制神经的异常兴奋。钙严重不足可导致性情暴躁、多动、免疫力下降、注意力不集中、智力发育迟缓甚至弱智。

TIPS: 补钙的最佳食物有牛奶、骨头汤、鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。