

使孩子聪明 的碱性食品

高溥超 高桐宣 主编

*Shi Hai Zi Cong Ming De
Jian Xing Shi Pin*

献给孩子最好的礼物

语言生动，通俗易懂
分析具体，提示准确
科学实用，图文并茂



彩色
图文版

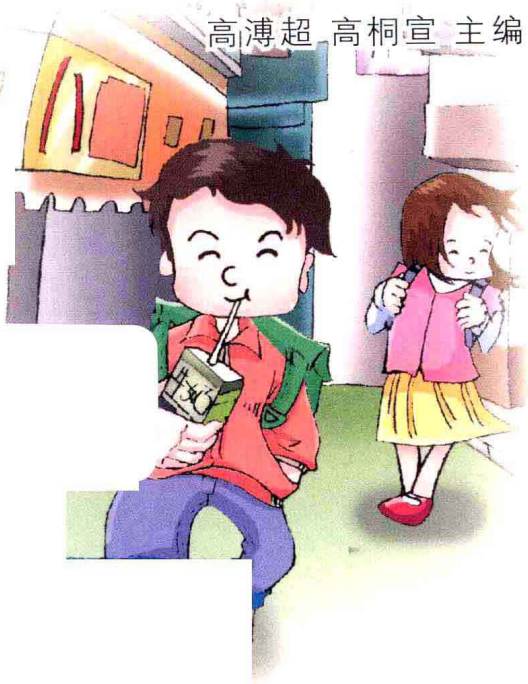


安徽科学技术出版社

健康新视野丛书

使孩子聪明的 碱性食品

高溥超 高桐宣 主编



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

使孩子聪明的碱性食品/高溥超,高桐宣主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2006. 2

(健康新视野丛书)

ISBN 7-5337-3349-5

I. 使… II. ①高…②高… III. 少年儿童-营养卫生 IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119514 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina. com

yougoubu@hotmail. com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司图书印装分公司印刷

*

开本:889×1194 1/32 印张:5 字数:125 千

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数:8 000

定价:18. 00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

主 编 高溥超 高桐宣

总 策 划 于俊荣 黄和平 刘桂霞

编 者 汪淑玲 魏淑敏 于万忠

贾国民 高肃华 王占龙

李迎春 于连军 王增辉

插 图 吴慧斌 刘 畅 吴英俊

苏 宁 席海军 刘 鑫

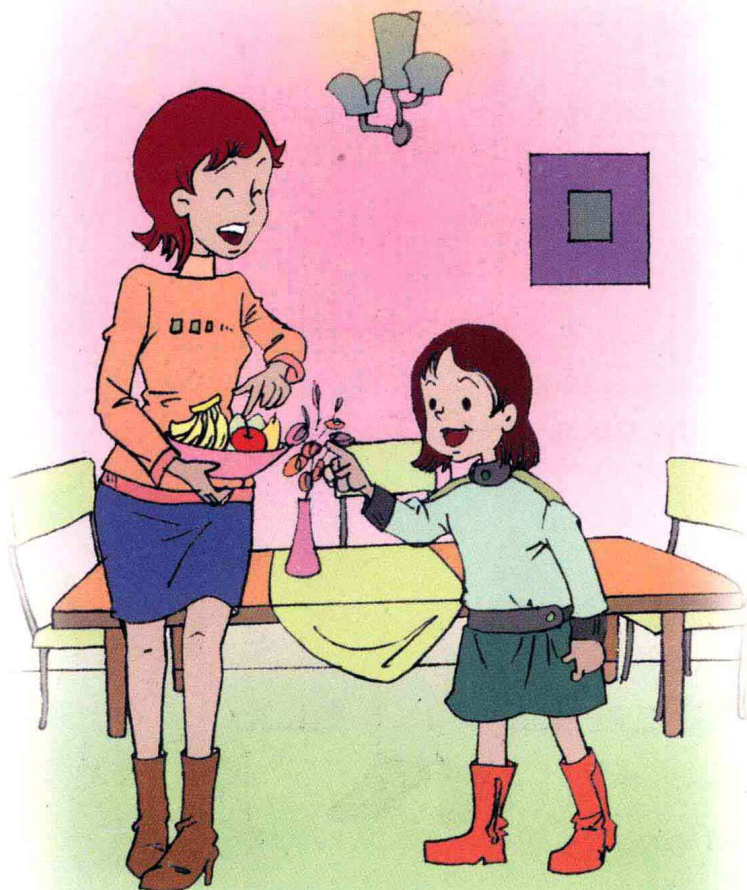
电脑制作 时 捷 王 晶

目 录

什么是碱性食品?	1
如何区分酸性与碱性食品?	3
孩子常食碱性食品为何能变聪明?	5
体内酸碱平衡与健康有何关系?	8
多吃酸性食品对孩子有哪些危害?	12
何为营养素?	15
营养素可分几类?	18
营养素的主要功能有哪些?	22
乳制品是碱性食品吗?	33
橘子属于酸性食品吗?	42
植物肉——豆制品	48
良药佳蔬——海带	53
补脑益智的坚果——核桃仁	58
理想的营养食品——长生果	62
说菠菜	67

话卷心菜	72
谈四季豆	78
番茄的妙用	83
对洋葱当刮目相看	87
可健脑的佳果——龙眼	92
多“功能”的香菇	95
有“小人参”之称的胡萝卜	100
水中之蔬——鲜藕	104
亦粮亦蔬——山芋	109
于世有功的马铃薯	114
葡萄赞	118
草莓颂	123
世界四大水果之苹果	127
人间仙果——芒果	133
享有盛誉的香蕉	138
益智味美的葵花子	143
使孩子聪明的坚果——榛子	146
健脾补脑的板栗	150

什么是碱性食品？





凡含钾、钠、钙、镁等金属元素，经过人体代谢后能生成碱性氧化物的食品，称为碱性食品。常摄入碱性食品可促进孩子的大脑发育，提高孩子的记忆力，使孩子变得聪明。

如何区分酸性 & 碱性食品？

专家指出，酸碱性食品的区分主要看其所含的元素成分。一般说来，各种动物性食物，包括猪牛羊鸡鸭肉、禽蛋类、鱼类、面粉、大米等经人体代谢后，能产生很强的酸性“残渣”，所以属于酸性食品；各类蔬菜、水果、牛奶、大豆、菌类等代谢后能产生较强的碱性“残渣”，所以属于碱性食品。改变孩子的酸性体质，主要就是要让孩子多摄入碱性食品。

碱性食品主要包括以下这些：

水果及制品：苹果，鲜杏，橙，杏干，香蕉，鲜梨，草莓，甜瓜，柠檬，鲜樱桃，干枣，柿干，无花果，葡萄，柚，橄榄，芒果，酸橙，鲜菠萝，菠萝汁，蜜桃，葡萄干，西瓜。

蔬菜：洋葱，豌豆，胡椒，茼蒿，蘑菇，球莴，黄瓜，茄子，小萝卜，芦笋，青豆，甘薯，甜菜，番茄，甘蓝，卷心菜，胡萝卜，南瓜，菜花，芹菜，水芹，马铃薯，西葫芦。

坚果：杏仁，栗，椰子。

其他：果酱，冰激凌，奶油，牛奶，糖蜜。

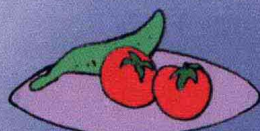
酸性食品主要包括以下这些：

水果：酸蔓果，李子，梅子。

蔬菜：嫩玉米，干小扁豆。

谷物：玉米粉，面粉，燕麦片，大米等。





碱

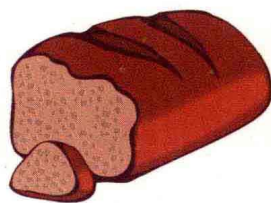


酸

面包：白面包，全麦面包，裸麦面包。

蛋糕：普通蛋糕。

脂肪制品：蛋黄酱。



肉蛋奶鱼类：猪肉，羊肉，牛肉，卤肉，鸡蛋，酸奶酪，比目鱼。

中性灰分食品主要包括以下这些：

竹芋淀粉，咖啡，白糖，玉米淀粉，普通糖果，淀粉，糖浆，黄油，猪油，植物油，人造黄油，木薯，饮料，茶。

孩子常食碱性食品为何能变聪明？

近年来，国外营养学家研究证明，人体液的酸碱度与智商有着密切的关系，国内的医学和营养学方面的专家也都普遍认同这个观点。在体液酸碱度允许的范围内，酸性偏高者智商较低，碱性偏高则智商较高。科学家测试了几十名 6~13 岁的男孩，结果表明，大脑皮质中的体液 pH 值大于 7 的孩子比 pH 值小于 7 的孩子的智商高出 1 倍之多。随着生活水平的提高，在人们的饮食结构中，肉、鱼禽、蛋等动物性食物的摄入量日益增大，导致有些孩子酸性体质的形成。因此对于这些孩子，可以让他们多吃些碱性食物。

人们知道，健康人的体液（主要是血液）应呈微碱性（pH 值为 7.3~7.5），这样有利于机体对蛋白质等营养物质的吸收利

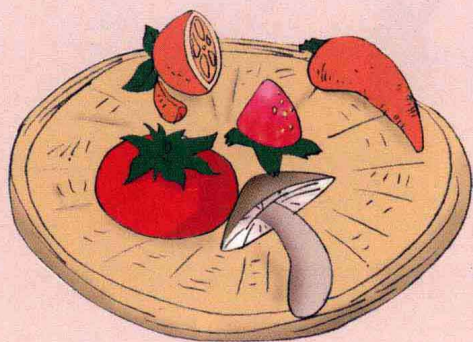


用，并使体内的血液循环和免疫系统保持良好状态，人的精力也就显得较为充沛。人体液的酸碱度主要由体内的酸性无机盐和碱性无机盐的水平决定，其高低受两方面因素的影响。

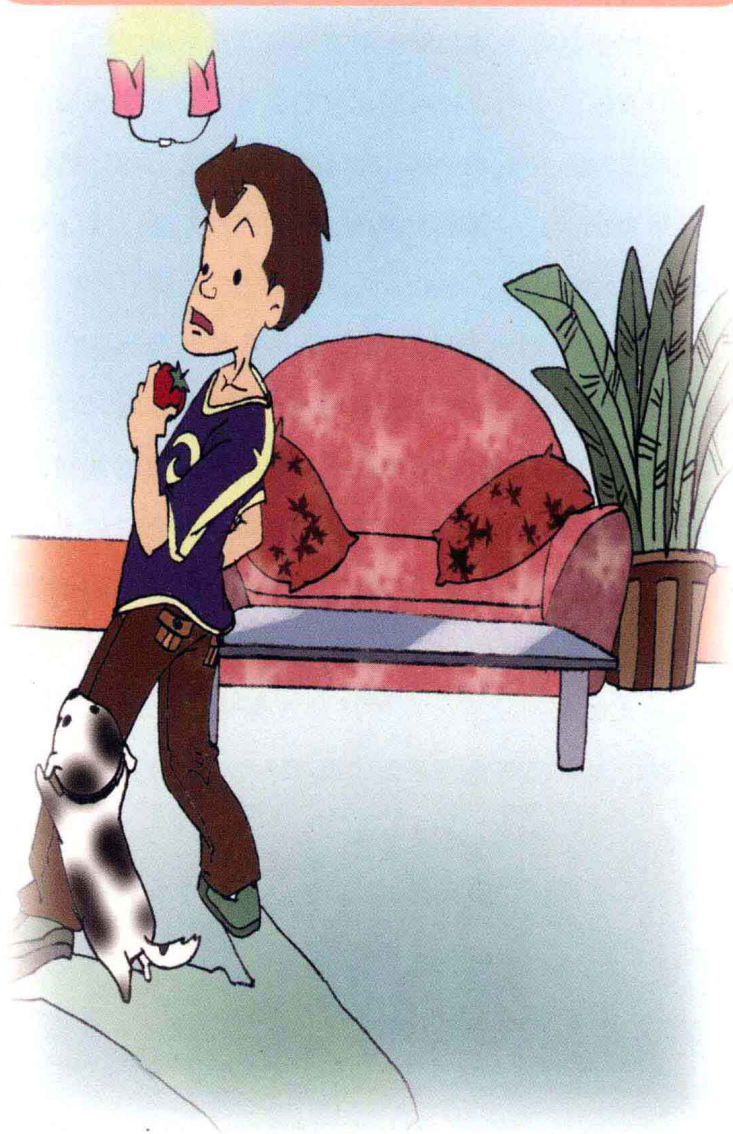
一是日常饮食中的食物构成。食物按其所含元素成分的多少可分为碱性食物、中性食物和酸性食物三大类。多食碱性食物，人的体液可呈碱性；多食酸性食物，体液则呈酸性，至于中性食物则不影响体液酸碱度。

二是机体内部的自我调节功能。人体对食物有很强的适应性，碱性食物食用过多，机体会在新陈代谢时增加酸的产生以中和过多的碱，或是增加碱的排泄以保持体液酸碱度的相对稳定。

生活中，孩子食用的酸碱性食物往往是不均衡的，其机体调节酸碱度的功能也因人而异。由于体液的酸碱性是可以通过饮食来调节的，因此科学家提出了改善饮食结构、多吃碱性食品、提高智力水平的建议。这样可以使孩子大脑得到更好的营养补充，提高记忆力，从而更好地促进智力开发。



体内酸碱平衡与**健康**有何关系？



营养学家都非常重视对体内酸碱环境与健康关系的研究，一再强调，宜多吃碱性食物，保持体内偏碱性环境，对健康有益。下面以碱性食品中的钙元素和镁元素为例，简单说明一下它们的作用。

钙在人体内的主要作用有：大脑细胞的组成和神经传导，参与骨骼和牙齿的构成；维持体内细胞的正常代谢；参与人体肌肉、神经兴奋性的传导；维持体内血液的正常黏度；维持毛细血管内外液的正常渗透压；对多种酶有激活作用。

脑组织中的钙含量直接关系到人的脑功能。若脑内有充足的钙，则可使脑细胞正常地工作和运行；如果脑内缺钙，则往往发生病态性异常兴奋，此时，即使很弱的刺激，也会引起严重的精神反应。所以，脑内钙含量与孩子的注意力、记忆力有密切关系，缺钙的孩子多会出现注意力不集中、记忆力较差、智力欠佳。

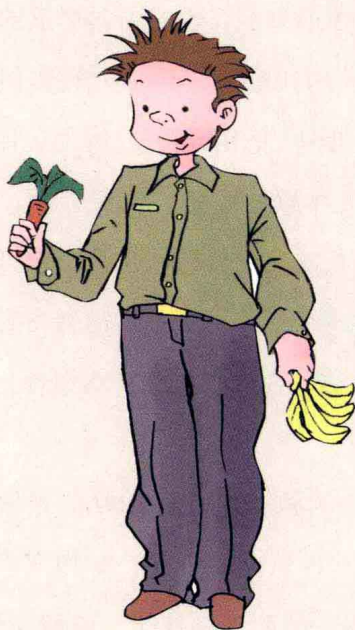
另外，人体中钙缺乏，儿童可导致佝偻病，出现方颅、鸡胸、牙齿缺损等症；成人可发生骨质疏松、骨质软化症，并可出现精神紧张、脾气急躁、烦躁不安等症。含钙量丰富的食物有虾皮、芝麻酱、乳类、豆类及其制品、大黄鱼、鱼骨、动物骨、黑芝麻、扁豆、豇豆、毛豆、油菜等。

镁在人体内的主要作用有：参与核糖核酸（RNA）及脱氧核糖核酸（DNA）的合成；参与神经肌肉的传导；是构成人体内多种酶的主要成分之一；对体内一些酶（如肽酶、磷酸酯酶）

有激活作用；能维护皮肤的光洁度。人体如果缺镁，可出现面部、四肢肌肉颤抖及精神紧张、情绪不稳定而影响整体健康。

国内外营养学研究发现，镁和人的智力有着非常密切的关系。它与各种维生素一样能够增强中枢神经系统的功能，可以促进儿童的智力发育，使疲劳的脑细胞得以更快的恢复，是脑力疲劳的最好恢复剂。此外，它们还可以提高计算能力、思维能力和开发智力，使孩子感到耳聪目慧、思路敏捷、记忆力增强，而且精神紧张状态也明显缓和。这对于孩子保持健康的身体，旺盛的精力，并最终促成智力的良好发展达到益智的目的都是非常重要的。

所以，根据以上原因，科学家强调，要使血液偏碱性，应多



吃富含无机盐的食物，特别是含钾高的食物，如香蕉、花生、芹菜、菠菜、莴笋、香菇、土豆、冬笋等。事实上多吃水果和蔬菜，有利于中和及调节体内由于精米、精面和动物性食品形成的酸性物质，有利于保持体内的酸碱平衡，有利于形成人体健康的内环境。

