

饮食与智慧

石斌 陈璋 编著



激活大脑的健康快车

大脑怎样才能使更聪明？

教你如何烹饪状元及第餐。

如果忽视了饮食的科学搭配就会影响到一个人的智力发育。

中国商业出版社

饮食与智慧

石斌 陈璋 编著



激活大脑的健康快车

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食与智慧/石斌编著. —北京: 中国商业出版社,
2007. 12

ISBN 978-7-5044-6044-8

I. 饮… II. 石… III. 食品营养: 合理营养—关系—脑—
保健 IV. R151.4 R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170117 号

**饮食与智慧
激活大脑的健康快车**

石斌 陈璋 编著

责任编辑: 鹏 程

装帧设计: 丁文华

中国商业出版社

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

全国新华书店经销

北京市通州运河印刷厂

开本: 1/16

字数: 200 千字

印张: 15

版次: 2008 年 5 月第 1 版

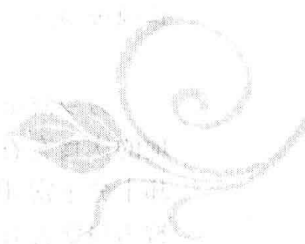
印次: 2008 年 5 月第 1 版印刷

ISBN 978-7-5044-6044-8

定价: 24.8 元

版权所有, 侵权必究。

印装错误可随时退换。



前言

博士之乡的奥秘在哪里？

21 世纪是竞争更加激烈的世纪,一个人的智慧在激烈的社会竞争中显得尤为重要。所以物力、财力的较量终归是人力的较量,也就是人与人之间智力的较量,这也是我们每个人都必须面对的现实问题。

随着社会压力的加大,患有记忆力衰退、神经衰弱的人群也有不断增加的趋势,这严重影响了人们的身心健康和工作效率。虽然说遗传是影响智力发展的重要因素,但并非是一种决定性的因素,后天因素对智力水平的高低也有相当大的影响。人们的记忆力下降等现象与人们的饮食是否科学,是否合理有着直接的关系。

营养物质是人的智力与大脑发育不可缺少的物质基础。许多本来就很聪明的人如果长期有一些不良的饮食习惯往往会造成智力衰退,比如,忽视早餐、过度节食、暴饮暴食、酗酒等都会对大脑造成严重伤害,进而导致反应迟钝、记忆力下降、思维能力变差等。

但是,也不用担心,这些症状可以通过合理的日常膳食得到改善。智力的高低与大脑有直接的关系,大脑是身体非常重要的一个器官,它的每一次思维运动都需要营养和能量的支持。

甘肃省会宁县是处于黄土高原腹地的国家级贫困县,明清时期,会宁县共考取进士 20 名,举人 113 名,人数位居甘肃全省各县之首。这种现象被人们称为“会宁现象”,会宁县也享有“状元故里、博士之乡”的美誉。但从 1977 年恢复高考以来,在 58 万人口中,共有 200 多人考取博士、1000 多人考取硕士,各类大中专院校 3 万多人。在 33 个乡镇中,平均每个乡镇出了 7 位博士、30

位硕士和 300 位学士。这其中的奥秘在哪里？

穷乡僻壤的贫困县算不上什么风水宝地，能为国家输出大量的人才与当地的饮食有着密不可分的关系。会宁虽贫穷，但是人们食物中健脑的营养素却十分丰富，因为会宁人家家家户户均食用胡麻籽油这种超级补脑食物。可见，智力与饮食有着很重要的关系。

为了帮助大众轻松地提高和改善记忆，我们特意编写了《饮食与智慧》这本书。书中主要介绍了健脑的日常膳食、营养专家提倡的 30 种健脑食物、提高智力应注意的饮食细节，总结了各种益智的营养食谱，以及应避免的对大脑产生损伤的不良饮食习惯。还介绍了大脑记忆的原理、情绪与记忆的关系和提高记忆效果的策略和诀窍。

本书面向普通大众，知识性与实用性并重，内容通俗易懂、重点突出，深入浅出，能充分满足广大读者急于提高自身智力、增强记忆力的迫切需要。同时，本书对老年朋友常见的老年痴呆等病症在饮食上的预防也作了说明。相信此书能帮助你快速登上直通大脑健康的快车，拥有超强智力不再是幻想。

目录

前言 /1

第1章 健脑膳食指南 /3

一个人的智力水平的高低虽然与遗传、环境、智力训练等因素有一定关系,但80%以上还是取决于膳食营养。大脑是人类生存和从事各种活动的神经中枢,它对膳食营养的多与少、各种营养物质的偏与衰非常敏感。如果忽视了饮食的科学搭配就会影响到一个人的智力发育。

饮食多样化,智力不会差 /3

为避免由于大脑缺少某种营养成分而影响到智力,应该做到饮食多样化。

节食暴食损大脑 /5

过度节食、暴饮暴食都会降低大脑活动能力,出现嗜睡、不爱动等情况,进而造成记忆力减退。

油脂:大脑不可或缺的“润滑油” /7

多吃油脂可以活跃思维,丰富脑神经网络,增强记忆力,延缓大脑衰退。

粗细搭配好健脑 /9

经常吃细粮往往会造成体内缺乏某种营养素,从而影响脑部的营养供应和智力发育。

控制食盐摄入量 /11

对于食盐的摄入量,一般来讲,成人每天应控制在7克以下,儿童不宜超过4克。

偏爱甜食小心吃掉智力 /13

一些甜食吃得过多,会影响大脑功能,导致智力减退、记忆力下降。

饮酒要适可而止 /15

适度饮酒可以对大脑起到一定的保健作用,但是长期饮用烈性酒、嗜酒成性,则会严重损伤大脑。

日常三餐合理配置 /17

日常三餐是否合理以及饮食习惯是否科学是影响智力发育的重要因素。

大脑怎样才能更聪明 /19

蛋黄素、脂肪酸、微量矿物质是大脑重要的营养元素,其中,蛋黄素含量最高的食物是鸡蛋。

解读爱因斯坦的大脑 /21

人的智力好坏,并不是大脑的容量的大小来决定的,而是供给脑细胞的营养元素丰富与否决定的。

如此补脑好处多 /23

把动物器官研磨成糊吃,可以影响和人体相对应部位的中的氨基酸,有很大的补益作用。

使大脑更聪明的饮食习惯 /24

目 录

摄入脂肪和胆固醇过多,消化时间长,可造成脑部血量减少,因而导致脑细胞缺氧,昏昏欲睡。

中国古代的益智食品 /26

进士糕、状元饼是我国流传久远、简单易做的常见益智食品。

状元及第餐 /27

如果胆素混同其他营养元素,就会产生大量的蛋黄素、卵磷脂等,而蛋黄素、卵磷脂十分益智。

神秘的补脑绝招 /29

花生、南瓜子、葵花子等零食,适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞、容光焕发。

干嚼食物,越嚼越聪明 /30

干嚼可增加脑细胞的信息传递,提高大脑的工作效率,起到防止大脑老化的作用。

6种可以预防老年痴呆症的食物 /33

老年痴呆症与大脑中的胆素有直接的关系,补充大量的胆素,是预防老年痴呆症的方法之一。

第2章

营养专家提倡的31种健脑食物 /35

有些食物富含大脑必须的营养物质,具有健脑的作用,人们在日常生活中多注意食用这些食物,不仅可以大饱口福,而且还能补充大脑营养。本章挑选了营养专家大力提倡的具有健脑功效的食物,希望对你有帮助。

- 鸡蛋——完全蛋白质模式 /37
- 胡萝卜——堪比“小人参” /39
- 土豆——地下苹果 /41
- 大枣——天然维生素丸 /42
- 核桃——健脑之神 /44
- 葵花籽——维生素零食 /47
- 蜂蜜——增强记忆力的好帮手 /49
- 虾——菜中“甘草” /50
- 鱿鱼——美味诱人的名鱼 /52
- 鲤鱼——鱼中上品 /53
- 海参——宴席压台轴 /54
- 牛奶——营养之源 /55
- 酸牛奶——功能独特的营养品 /57
- 香菇——菌中皇后 /59
- 空心菜——南方之奇蔬 /61
- 芹菜——厨房里的医生 /62
- 蚕豆——百谷之先 /64
- 豆腐——走向世界的中国美食 /65
- 菠菜——营养脑黄金 /66
- 雪里蕻——一棵奇葩 /67
- 橙子——疗疾佳果 /68
- 桂圆——养生佳品 /69
- 香蕉——解除忧郁的快乐之果 /71
- 松子——坚果中的鲜品 /73

银杏——百果之王	/74
兔肉——荤中之素	/76
青鱼——益心力	/78
带鱼——益智良药	/79
金枪鱼——生鱼片中的极品	/81
比目鱼——名贵海产	/83
花椒——调味上品	/84

第3章 饮食与智力 /87

科学研究发现,饮食的目的并不单单只是为了三餐温饱,在日常生活中,培养良好的饮食习惯和饮食方法,可以对你的智力开发和发育起到决定性的作用。学习科学的饮食方式,你不仅可以拥抱健康,更可以拥有一个智慧的大脑。

13种提升智力发育的食品 /89

饮食不仅是维持生命的必需品,也是维持大脑正常运转的必需品。

母乳——无可代替的健脑食品 /91

仅就婴儿脑的发育而言,母乳是不能被任何其他食物所替代的最好的健脑食物。

营养学家的益智秘诀 /93

一定要跟油炸、汽水、可乐等食品饮料保持距离。吃含Omega-3 不饱和脂肪酸的食品可以让孩子更聪明。

5 种对记忆力影响的物质 /95

正确而规律的饮食,不仅可以帮助人们健脑,更对人们的记忆力有很大的影响。

帮助记忆的 7 种饮食习惯 /97

保持良好的饮食习惯,有助于提高记忆能力,预防记忆力减退、痴呆症等病状。

经常喝茶

喝下午茶

多吃蔬菜和水果

常吃胡萝卜

每天一杯菠萝汁

经常吃梨

保留一分饥饿感

6 种能够促进记忆的食物 /99

多食用含儿茶素、脂肪酸、磷脂的食物,对提高记忆力有显著的效果。

合理饮食保护青少年的智力 /101

科学研究表明,家长平时注重对孩子饮食的合理搭配,可以加强孩子的智力发育。

营养不良会导致智力障碍 /103

营养不良会影响人的智力发展,严重营养不良会造成智力发育迟缓。

7 类食品和 3 种物质能帮助儿童智力发育 /105

良好的饮食对于孩子的智力发育有着重要的意义。

营养食物可以提高智力 /107

改善饮食结构,多吃营养食物,不仅有益于健脑,更能够提高智力。

拒绝 4 种减智食品 /109

减智食品对人体的危害相当大,长期食用会造成脑细胞的损害。因此在日常生活中要拒绝减智食品,保护大脑的健康。

含铅食品

含食盐、糖精过多的食品

含铝食品

含过氧脂质的食品

科学早餐有益于脑健康 /111

早餐是一天摄取食物的开始,良好而科学的营养早餐,可以帮助你补充能力,提高脑的健康。

酒精——大脑杀手 /113

酒精会破坏脑细胞中的脂肪酸,使人的记忆力衰退,同时对智力也有严重的损伤作用。

吸烟——损害大脑的毒药 /115

吸烟者的智力效能比不吸烟者减低 10.6%。

B 族维生素——大脑动力之源 /117

维生素是人体不可缺少的 8 种物质之一,其中,B 族维生素都有刺激脑细胞,激发大脑动力的能力。

过量吃糖——大脑迟钝的真凶 /119

长期食用含糖量高的食物会使人的寿命明显缩短,其危害不亚于吸烟。

引起营养不足与肥胖,导致脑活跃程度下降

导致骨折与癌症

减少寿命

第4章

细节决定智慧 /121

饮食的方式方法是否合理,往往是由细节来决定的。注重饮食中出现的细节问题,才能保证我们日常饮食的健康,拒绝各类有害食品,保证和维护大脑的智能发育,确保自己拥有一个健康智慧的大脑,进而拥有智慧的人生。

考前的合理膳食选择 /123

在学生参加考试期间,要保证大脑能源的充足供给,为学生创建一个合理的学习环境,这样可以帮助学生在考试期间精力充沛、思维活跃,争取最好的成绩。

吃脑补脑——鱼头的营养价值 /125

鱼头是一种很好的健脑食品,除了含有丰富的不饱和脂肪酸,它还富含卵磷脂,对大脑的发育极为重要。

多吃快餐影响智力 /127

快餐等高脂食品会对身体造成较大的伤害,会损害青少年正在发育的神经系统,造成人反应迟钝、注意力不集中等一系列症状。

水果也益智 /129

营养专家表示,大多数水果都是碱性食物,对人脑发育健全有相当好的促进和保护作用。因此,经常吃水果,可以帮助人提高记忆力,增强智力。

天天吃蔬菜大脑活起来 /132

蔬菜含有多种矿物质、维生素和食物纤维,对人的生理健康起着重要作用。

健康饮水有益大脑 /134

水是六大营养素之一,不仅对人体的健康有重要的影

响,更对人的大脑健康和智力有着直接的关系。经常喝水,可以让大脑更加活跃。

饮用牛奶新观念 /136

牛奶中含有丰富的营养,其中不但包括人体必需的氨基酸,还有含量高且易吸收的钙,长期饮用对身体非常有好处。

食物搭配不当

空腹喝牛奶

偏爱高度加工的牛奶

细嚼慢咽能提高记忆力 /138

人在使用咀嚼肌时,刺激会传到脑干、小脑和大脑皮层,提高脑部活动;充分咀嚼还有助于分泌胆囊收缩素,这种激素能随血液流动进入大脑,可提高记忆力。

动物性蛋白与事业成败 /140

经常摄入动物性蛋白,能够提高人脑的活跃程度,为其提供大脑运转所必需的营养。

用牛肉提高竞争力 /142

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨的功效,对于追求事业成功的人士,能够帮助他们消除疲劳,以更饱满的状态投入新的工作。

神奇之水何处来 /144

镁可以激活体内多种酶,抑制神经异常兴奋,维持核酸结构的稳定性,参与体内蛋白质的合成、肌肉收缩及体温调节,让人保持情绪稳定。

吃素可以让你更聪明 /146

许多人以为经常不断思考或是接受外来的刺激,就可以增进智能。这是不错的,但实际上,头脑和身体其它部位

的器官一样,需要不断地补充营养,而素食就能够给人提供这些营养。

白领生活——补脑增智食谱 /148

白领阶层的脑力工作者要提高工作效率,增强自身的体质,就应当在日常注意对营养的补充。

垃圾食品危害知多少 /150

营养学家认为,方便面、膨化食品以及各类罐头食品中脂肪和碳水化合物的含量非常高,长期高脂饮食的儿童会导致肥胖症,影响体内激素代谢,会对神经细胞产生影响,损害人的神经通道,对大脑造成永久伤害。

第5章

让你头脑变聪明——各种元素的神奇力量 /153

微量元素包括铁、锌、铜、碘、维生素等14种元素,是构成人体内某些酶、活性蛋白和激素的不可缺少的成分,对机体的代谢和生存有着极其重要的生物学作用。其中的一些元素,更是对人的大脑和智力的发展有着积极的促进作用。

维生素E——超级健脑丸 /155

维生素E是一种抗氧化剂,它不但能预防和治疗多种疾病,而且还有健脑的神奇功效。

维生素C——决定智商 /158

维生素C具有抗坏血病、提高人体免疫力等的作用,同时它对提高人的智力具有神奇功效。

B族维生素——提高记忆力 /161

维生素 B₁ 是一种十分重要的生物催化剂,对人体神经系统和心理健康影响很大,能起到提升人士气的作用。维生素 B₆ 能够提高注意力及集中力,对治疗失眠有很好的功效。

锌——益智元素 /164

锌是微量元素的一种,有加强记忆力和注意力的功效。缺锌会导致厌食、味觉迟钝、生长发育停滞、智力低下。

钙——益智的基本元素 /167

钙元素是人的一个重要组成部分,它可以使骨骼粗壮,使肌肉发达,使人精神饱满,对人的智力发展有着相当大的作用。

脂肪——健脑的首要物质 /169

脂肪是健脑的首要物质。脂肪在发挥脑功能方面具有重要作用,给脑提供优良丰富的脂肪,可促进脑细胞发育和髓鞘神经纤维的形成,并保证它们的良好功能。

供给人体热量作用

构成身体组织和生物活性物质的作用

调节生理机能的作用

溶解营养素的作用

蛋白质——智力活动的物质基础 /172

蛋白质是智力活动的物质基础,是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质。脑力劳动者常食,能消除眩晕健忘症状,能提高智力,有健脑养神之作用。

构成和修补组织

调节和促进生理功能

增加机体抵抗力

对神经、肌肉活动的影响

供给热能

核酸——增强记忆力的法宝 /175

核酸是最本质的生命物质,食物核酸可以显著改善记忆力减退、疲劳后不易恢复、贫血、营养不良、免疫力低下等病症,达到活跃大脑,增强记忆力的效果。

提高免疫力

抗氧化作用

影响脂肪代谢

促进细胞再生与修复

改善痴呆等神经障碍

其他作用

碳水化合物——脑活动的能量来源 /178

碳水化合物也称糖类化合物,是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源,同时也是维持大脑机体正常运转必需的能源。

铁——智力发育的帮手 /180

铁是人体必需微量元素之一,是维持生命的主要物质,有重要的生理功能。缺铁会引起心理活动和智力发育的损害及行为改变;缺铁还会损害儿童的认知能力,对大脑造成永久性的伤害。

含铁丰富的食物

含铁良好的食物

含铁一般的食物

含铁微量的食物

第6章

家庭益智食谱 DIY /183

如何才能使我们大脑更健康,智力更发达,以便于我们在竞争日趋激烈的社会中更好地去学习和工作?与其费尽