



自我保健珍珠集

考生营养与

KAOSHENG YINGYANG
J SHIPU

食谱

蔡铁勇 编著



上海中医药大学出版社

考生营养与食谱

蔡铁勇 编著

钱铭源 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄
技术编辑 徐国民
责任校对 俞 奇
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

考生营养与食谱 / 蔡铁勇编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2002

(自我保健珍珠集)

ISBN 7-81010-662-7

I. 考... II. 蔡... III. ① 学生—营养卫生 ② 学生—食谱 IV. ① R153.2 ② TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023263 号

考生营养与食谱

蔡铁勇 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787×960 1/32

印张 8.75

字数 155 千字

版次 2002 年 5 月第 1 版

印次 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5 100 册

ISBN 7-81010-662-7/R·628

定价 13.60 元

前 言

据粗略的估计,即使是接受普通教育的人,一生中也要参加数百次,乃至上千次大大小小的考试,考试已成为人们生活中一个重要部分。影响考试水平发挥的因素众多,但显然与科学用脑有关,其间离不开正确的营养。

怎样使大脑长久保持最佳的工作状态,充分发挥最大的潜力,多少年来一直是科学家们最感兴趣的问题之一。其中,学者们研究的一个重要方面,是探索饮食与大脑之间的关系,了解食品将对大脑产生何种影响。

人的大脑拥有大约 1 000 亿个神经元(细胞)和至少 100 万亿个神经突触,它们的工作负荷极大,因而出现了这样一个不可思议的事实:重量只有 1 400 克左右的大脑,却要消耗掉所吸收营养的 20%,考生的大脑营养消耗则更大。近年来,脑科学取得了惊人的进展,现在人类已经可以对大脑中极细微的离子变化或微量化学物质进行测定,从而对脑营养有了新的认识。比如,科学家发现在正常情况下,脑与其他内脏器官不同,它仅以葡萄糖为能源。据测定,大脑每小时约消耗 4~5 克葡萄糖,如果不能供给充分的糖(包括所有的碳水化合物),那会影响脑



力的正常发挥。又如,人脑中参与记忆、思维、传递和储存信息的物质,如乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺及各种氨基酸等,它们不能在人体内自然合成,必须从外界食物的蛋白质中摄取。充足的蛋白质可增加脑中的儿茶酚胺浓度,并使去甲肾上腺素传递活跃,就可提高学习能力和记忆能力。再如,对维生素和矿物质在脑营养中的地位有了深层次的认识,最典型的例子是钙的作用,钙可以激活两种重要的酶,而这些酶的激活可以提高人的记忆和学习能力。此外,人们还认识到一些脂类对大脑的发育极为重要,尤其是海鱼中的鱼脂。鱼脂中的廿二碳六烯酸(DHA)和廿碳五烯酸(EPA)甚至被认为是大脑营养所不可缺少的高度不饱和脂肪酸,它对于脑细胞,特别是脑的神经传导,突触的生长发育有重大作用。

由于脑营养学有了长足的进展,所以今天的考生可以获得科学的大脑营养与食谱的建议。必须强调的一点是,本书的一些观点都是以当代脑营养新认识为基础的,因而具有较强的科学性。为了便于操作,本书还专门设立有关具体食品和食谱的章节,对考生有益食品的性能、组成、使用作了详尽介绍,因而具有较好的实用性。针对不同个体,不同体质的人群,还设立单独章节予以阐述,其中的体质饮食观点是国内一些著名专家的研究成果。现时人们都十分重视营养,但过度的或者不合理的营养



摄入,又常会造成许多负面影响,为此,本书还另立了有关减智损脑因素和饮食误区方面的章节。本书尽量避免使用晦涩的语句,采用通俗易懂的写法,因而具有通俗性和趣味性,适合大多数人阅读参考。

限于个人的知识水平和写作能力,书中必然存在一些不足之处,甚至有谬误的地方,恳请读者指正。

蔡铁勇

2002年4月

目 录

前言	(1)
----------	-------

一、考生营养总论

大脑与营养	(2)
-------------	-------

智力的营养学基础	(4)
----------------	-------

脑力劳动者应重视大脑营养	(6)
--------------------	-------

脑力开发的三个阶段	(8)
-----------------	-------

人脑的记忆	(9)
-------------	-------

学龄儿童的合理营养	(12)
-----------------	--------

饮食习惯与人的情绪	(14)
-----------------	--------

行为异常与食物有关	(16)
-----------------	--------

“第三状态”保健食品	(18)
------------------	--------

一定得吃的早餐	(19)
---------------	--------

午餐不可太丰盛	(21)
---------------	--------

日本学校午餐的启示	(22)
-----------------	--------

21 世纪的饮食方式：一日五餐	(24)
-----------------------	--------

托尔斯泰不饱食	(25)
---------------	--------

二、考生的营养需要

提倡平衡饮食	(28)
--------------	--------



饮食的酸碱平衡	(29)
食物的酸味和酸性	(32)
蛋白质、脂肪、碳水化合物的合理比例	(34)
氨基酸摄入必须合理	(36)
钙、磷、氮的合理比例	(38)
其他营养素的比较	(40)
提倡粗粮细粮混吃	(41)
吃豆饭好处多	(43)
荤素兼食好	(45)
蔬菜最好搭配吃	(47)
油脂营养新观点	(49)
饲养员揭开脚气病之谜	(52)
维生素新星——维生素 F	(54)
“猴子维生素”	(55)
说说赖氨酸	(57)
智慧元素——碘	(59)
数学能力与铁元素	(61)
缺铁可影响大脑功能	(63)
重视含锰食物	(64)
钙与脑的功能	(66)
确保镁元素正常摄入	(68)
核酸与生命	(70)
犹太人与活性脑物质	(71)



人体肠道的“清道夫”——纤维素····· (72)

人体需要的微生物····· (74)

三、健脑食品

智商与海洋鱼····· (77)

大补气血话黑鱼····· (78)

小暑补虚食黄鳝····· (79)

怎样吃肉····· (80)

动物肝与智能····· (83)

中国的“秘密武器”——大豆····· (84)

“宇航食品”——花生····· (85)

“蔬菜药房”在德国····· (87)

十月萝卜小人参····· (89)

维生素 A 的仓库——胡萝卜····· (91)

水中“神仙”——莲····· (92)

增加工作能力的五加皮····· (92)

日本的“皇宫御苗”——枸杞····· (93)

银杏和人参增强记忆····· (95)

含钾丰富的香蕉····· (97)

冬令进补佳品——核桃····· (98)

蔬中上品——香菇····· (99)

宁神益智的桑椹····· (100)

消炎抑菌说杨梅····· (101)

补脑健身食荔枝····· (103)



食醋有益	(104)
十大好处话豆豉	(106)
咖啡功过析	(108)
巧克力的魅力	(109)
漫话口香糖	(111)
神奇之果——开心果	(112)
“开心”食品	(114)
话说酸奶	(116)
人类“健康之友”——蜂蜜	(118)
对黑色食品的评价	(121)

四、考生的四季食谱

最基本的健康食谱	(124)
大考之前如何吃	(125)
养脑餐	(128)
眼睛喜欢“吃”什么	(129)
护眼食谱	(131)
膳食应四季求变	(136)
春季怎么吃	(138)
喝汤治春湿	(141)
夏令也可进补	(142)
适合夏日吃的食物	(144)
抗秋燥的药膳	(148)
冬令滋补菜	(151)



天下首补——粥·····	(153)
你该喝什么·····	(155)
滋补强身话芝麻食膳·····	(158)
“活维生素丸”——大枣·····	(160)
清凉消暑话百合·····	(164)
润肺止咳的枇杷疗法·····	(165)
“江南人参”——荸荠·····	(168)
理气解郁食金橘·····	(169)
常食紫菜好处多·····	(171)
含铁丰富的黑木耳·····	(173)
“聪明菜”·····	(175)

五、考生的体质饮食

食物进补的基本原则·····	(178)
体质饮食的理论基础·····	(179)
观舌选配膳食·····	(181)
温课期间吃什么·····	(183)
怎样纠正酸性体质·····	(185)
性格与饮食·····	(186)
血型与食谱·····	(188)
水果蔬菜有寒热温凉·····	(190)
其他食物的属性·····	(191)
吃水果要考虑体质因素·····	(192)
肥胖体质者如何吃·····	(194)



六、考生常见病症的药膳食疗

脑疲劳	(198)
信息消化障碍综合征	(201)
电脑视力综合征	(203)
儿童多动症新说	(205)
青少年焦虑	(207)
痛经的药膳调治	(209)
预防青少年假性近视的补充食物	(212)
近视眼的饮食疗法	(213)
食疗纠正贫血	(215)
自疗偏头痛	(218)
危害非浅的厌食症	(219)
月经过多的食疗食物	(222)
经前期综合症的防治对策	(227)
手部麻木和胀痛	(229)

七、损脑减智因素

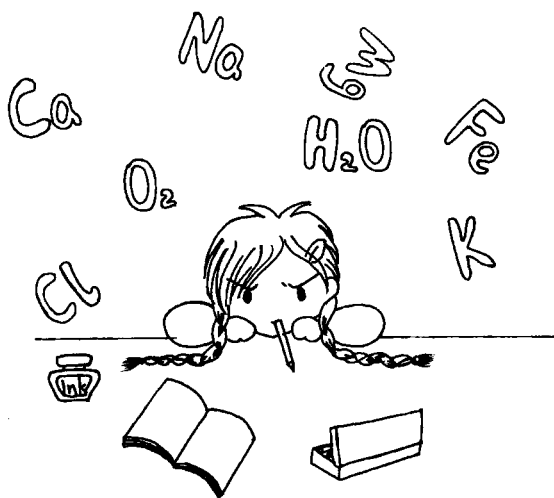
损脑因素知多少	(232)
慎防“食醉”	(234)
巴尔扎克与咖啡	(238)
智力杀手——铅	(239)
摄入过量铝的危害	(243)
少食色素食品	(245)



八、饮食误区

- 饮食的偏颇与误区 (248)
- 蛋白质并非多多益善 (249)
- 喝水也有误区 (252)
- 吃维生素的误区 (255)
- 保健品莫赶潮流 (257)
- 方便面、快餐不宜常吃 (258)
- “零食”不宜多吃 (260)
- 褪黑素不是增智保健品 (261)
- 多食参茸不受补 (262)

一、考生营养总论





大脑与营养

大脑被称为人体的“司令部”，对于如此重要的器官，怎样使他长久地保持旺盛的工作状态，充分发挥最大的潜力，是科学家非常感兴趣的课题。前不久，法国全国保健和医学研究所研究室主任，世界大脑生物学专家玛丽·布尔巴出版了《大脑饮食学》一书，将大脑的研究推进到一个新的阶段。

人的大脑拥有大约 1 000 亿个神经元和至少 100 万亿个神经突触，重量虽然只有 1 400 克左右，却要消耗人体吸收营养的 20%。显然，如果没有充分的营养，大脑的功能就不能正常发挥，甚至会给智力和思维带来不良影响。

饮食营养的质量与人的智力关系甚为密切。研究表明，人脑中参与记忆、思维、传递和储存信息的物质，大多是活性化学物质，诸如乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺及各种氨基酸等，它们不能在体内自然合成，必须从外界食物的蛋白质中摄取。例如，当摄入优质蛋白质后，脑中的儿茶酚胺浓度增加，去甲肾上腺素传递活跃，就可提高学习能力与记忆力。此外，大脑中每一个神经元都有一层膜保护着，而蛋白质是其中的构成材料之一，因而蛋白质对于保证大脑的正常生长和发育是十分重要的。



大脑神经元的保护膜除了蛋白质外,主要由脂肪构成。其中有两种脂肪酸:即亚油酸脂肪酸和 α -亚油酸,人体不能合成,必须从外界食品中摄取。如果缺乏这两种脂肪酸,不仅大脑的正常生长发育受影响,而且还会妨碍多种脑的功能,其中需特别指出的是智力会明显地降低。神经髓鞘的形成是脑发育成熟的重要组成部分。脂质是髓鞘合成所必需的物质,尤其是胆固醇及磷脂质,这些成分供给不足,就会延缓髓鞘的形成,影响脑及神经系统的正常传导功能。

通过脑化学物质分析表明,大脑更离不开糖,血液中的葡萄糖是大脑能量的唯一来源,大脑正常功能的发挥每时每刻都离不开糖。据估计,大脑每小时要消耗4~5克糖,它相当于一块方糖、几个栗子或10克面包的含糖量。实验证明,糖有助于提高老年人的记忆力。以碳水化合物为原料合成的神经节糖苷,是构成神经髓鞘的成分之一,充足的碳水化合物供应不仅在脑的发生期、成熟期意义重大,而且在整个生命中作为大脑的能源物质,对维持正常功能状态,发挥更多的智力潜能,都具有重要作用。大脑所需的糖最好从食用淀粉、谷物(面包、面条、米饭、土豆、玉米等)中获得,因为这些食物在消化过程中能缓慢地以葡萄糖形式释放出来,然后再连续不断地供给大脑。

不同的维生素对大脑有各自的营养作用。维生素A



可加速脱氧核糖核酸(DNA)的合成;维生素 E 可促进脑部血管的发育,有利于新毛细血管的增生,从而使脑组织获得充分的氧气和能量供应;维生素 B 是碳水化合物代谢中不可缺少的辅酶成分,与脑的能量供应有关;维生素 C 能防止脑细胞老化;维生素 D 对于提高神经元的反应灵敏性是必不可少的。

铁质是多种酶都含有的成分,可以影响脑中 DNA 的合成,同时对神经递质的合成也有重要作用。锌被誉为“生命之花”与“智慧素”,缺锌会影响智力、降低学习能力。其他多种矿物质均是不容忽视的脑营养物质。

大脑在新陈代谢过程中会产生一种失水代谢物,它在毛细血管中逐步积累起来,会阻碍水的流动,影响其传递媒介作用,于是大脑的各种功能便开始衰老。要保持大脑的功能,必须使体内的水分处于最佳平衡状态。

智力的营养学基础

磷脂是智力的物质基础 人脑有 1 000 亿个脑细胞,60%是由磷脂组成的。对每个人来说,大脑贮存的信息愈多,这个人就愈聪明,而信息的捕捉、筛选、传递与贮存,需要一些化学物质的参与才能完成。例如乙酰胆碱是中枢神经系统传递信息的重要使者,它能促使大脑具有灵敏的反应性与应变性、联想性,而且有较强的理解力与记忆力,从而提高学习效率。乙酰胆碱从何而来?大