



经典饮食手册

越吃越

聪明

QIAOCHI CONGSHU.YUECHUYUE CONGMING

郭武备 赵国喜 编著

湖北科学技术出版社



聪明始自孕妈妈

巧吃可聪明

聪明巧择食

聪明巧宜忌

图书在版编目(CIP)数据

越吃越聪明/郭武备,赵国喜编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.5

(“巧”吃丛书)

ISBN 7-5352-3355-4

I. 越… II. ①郭…②赵… III. 智力开发—食物
疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013900 号

巧吃丛书

越吃越聪明

© 郭武备 赵国喜 编著

策 划:刘玲

封面设计:戴旻

责任编辑:刘玲 程华萍

版式设计:戴旻 刘玲

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

印 刷:黄冈日报社印刷厂

邮编:438000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米

32 开

5 印张

108 千字

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-3355-4/R·795

定价:12.50 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

“聪明”絮语



我是“聪明”，很多人都对我向往，想尽一切办法变成我，可你知道最简单的办法是什么吗？

那就是 **吃！**

要变成我，就要有一个健康的大脑，人的大脑主要由蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和微量元素等营养成分组成。其中以蛋白质、脂肪、糖类和微量元素与人的智力关系最为密切。

蛋白质是脑细胞的重要成分之一，占脑干量的35%左右，负责主持大脑的兴奋和抑制过程。人们的学习、记忆、语言、思考等智力活动都需要蛋白质的合成。大脑细胞的代谢也需要蛋白质。可以说蛋白质是智力活动的物质基础。

脑细胞60%左右是由脂类所构成。质优、量足的脂类可促进脑细胞发育和神经髓鞘的形成，以保证它们良好的功能。卵磷脂能使大脑产生大量乙酰胆碱，是大脑中神经信息的主要化学物质。这种物质可使衰退的记忆力迅速恢复。所以说脂类是健脑的首要物质。

脑的功能极为复杂,所需能量都需葡萄糖供给。脑本身并不能储备更多的能源,只能经血管输送葡萄糖。脑力活动紧张时,耗氧和糖量相应增加。因此,糖类是脑和神经细胞的主要能源。

这些营养物质都来自饮食,我的脑子是吃出来的,吃什么健脑?如何吃才能变成我?是人们特别关心的问题。为此编者写了这本小册子。在这本小册子里,编者将饮食与我融为一体,既介绍了饮食与我的关系,又详解了各种使人们变成我的饮食方法,学生、家长、脑力工作者不妨翻翻看看,也许你会变得越来越会吃,越吃越像我了……



开卷有益嘛!



目录

聪明始自孕妈妈

聪明宝宝始自营养胎教 / 4

孕前巧吃胎儿大脑发育好 / 5

孕妇巧选有助于胎儿大脑发育的饮食 / 7

孕妈妈饮食不可忽视微量元素 / 8

孕妇因时巧择食 / 12

准妈妈巧吃鲑鱼儿聪明 / 13

准妈妈少饮咖啡与茶 / 16

孕妇应少吃或不吃的食品 / 19

产妇巧吃助婴儿长得快 / 22



巧吃可聪明

科学饮食巧健脑 / 26

婴儿母乳不足巧食补 / 27

幼儿平衡膳食粗细粮巧搭配 / 29

碱性食物吃出聪明宝宝 / 30

宝宝饮食巧用加减乘除 / 32

不偏食孩子也要补充维生素 / 34





- 巧为体质不同的孩子选食物 / 36
- 巧让宝宝自己填饱小肚子 / 37
- 为宝宝大脑健康发育巧配食 / 42
- 一日三餐吃出好记性 / 45
- 吃得“杂”才能“吃出聪明” / 48
- 青春期孩子饮食要巧吃 / 50
- 学生考季要巧吃 / 53

聪明巧择食

- 健脑食品巧记住 / 60
- 健脑食物六大类 / 62
- 男性多吃海鱼补脑 / 64
- 常吃菠菜健脑又明目 / 66
- 记忆果苹果 / 67
- 健脑良药黄花菜 / 69
- 健脑巧吃鱼 / 70
- 健脑常吃葱和蒜 / 73
- 健脑食品鸡蛋 / 74
- 补虚长智的龙眼 / 75
- 健脑益寿食核桃 / 76





- 益智健脑的牛奶 / 78
- 提神健脾的葡萄 / 79
- 提神醒脑的茶叶 / 80
- 益智食品金针菇 / 82
- 营养健脑的蜂王浆 / 83
- 智慧之果香蕉 / 84
- 巧为孩子补铁 / 85
- 考生三餐巧安排 / 88
- 高考前巧选健脑食品 / 91
- 高考之前巧吃食 / 94
- 咖啡可提升女性脑力 / 97
- 脑力劳动者的营养素 / 98
- 脑力劳动者的最佳食物 / 102

脑力劳动者一日三餐巧安排 / 108

聪明巧宜忌

- 饮食习惯宜与忌 / 114
- 损害大脑食品宜少吃 / 116
- 影响孩子智力的饮食方式应避免 / 118
- 儿童宜少吃的食物 / 121



喂养婴儿忌单用米粉 / 123

婴幼儿吃鸡蛋四忌 / 124

婴幼儿期宜摄入足量的钙 / 125

儿童忌多吃新式快餐 / 127

儿童忌多喝咖啡 / 128

儿童忌用水果代替蔬菜 / 129

孩子吃膨化食品宜与忌 / 130

孩子吃巧克力的宜与忌 / 133

孩子喝水宜与忌 / 138

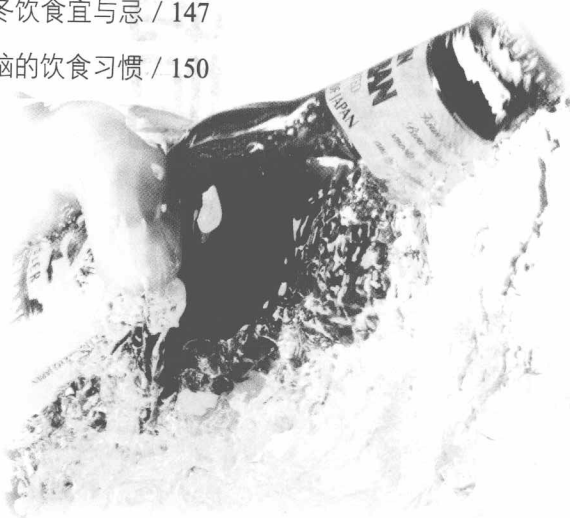
少儿宜多吃苦味食品 / 140

少女健脑食品宜与忌 / 142

聪明孩子春夏饮食宜与忌 / 144

聪明孩子秋冬饮食宜与忌 / 147

纠正孩子损脑的饮食习惯 / 150



R247.1
96



越吃越

聰明

QIAOCHI CONGSHU.YUECHIYUE CONGMING

郭武备 赵国喜 编著

湖北科学技术出版社

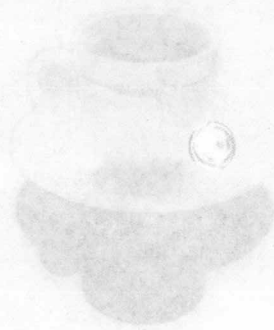




胎前產後
YUECHUANYUCONGMIN



聰明胎兒孕媽媽





聪明宝宝

始自营养胎教

营养胎教,是根据妊娠早、中、晚三期胎儿发育的特点,

合理指导孕妇攫取食品中的7种营养素(即蛋白质、脂

肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤维

素)以食补食疗的方法来防止孕期特有的疾病。

人的生命从受精卵开始,从一个重1.505微克的受精卵,到出世时约

3000克的婴儿,这个发育成长的过程全依赖

于母体供应营养。虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂

的,但是,孕妇适宜而平衡的营养对胎儿的健康发育

确是主要的。且人的智

力发育与胎儿期的营养因素息息相关。例如:蛋白质是智力发育的必需物质,能维持和发展大脑功能,增强大脑的分析理解及思维能力;磷脂增强大脑的记忆力,是神经元之间传递信息的桥梁物质;碘被称为智力元素;糖是大脑唯一可以利用的能源;维生素能增强脑细胞蛋白质的功能等等。



值得强调的是:胎儿大脑发达必须具备大脑细胞数目要多、大脑细胞体积要大、大脑细胞间连通增多等三个条件,缺一不可。

根据人类大脑发育的特点,脑细胞分裂活跃又分为3个时限阶段:妊娠早期、妊娠中晚期的衔接时间、出生后3个月内,可见营养胎教至关重要。

孕前巧吃

胎儿大脑发育好

很多孕妇都习惯于在知道怀孕后再补充营养,其实宝宝的健康与智力,尤其是先天性体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况提出较高的要求。为了保证母婴健康,

必须从孕前准备。受孕时就开始调整自己的营养,做到平衡膳食。



体重是衡量人体营养的指标之一。体重过低,不耐受分娩所带来的体力消耗,导致分娩不利。体



重超重或肥胖的妇女也成为妊娠、分娩的不利因素。因此,妇女应在孕前通过合理的营养,配合适量的体育锻炼,以达到或接近妇女的理想体重,提高身体健康水平与适应能力。

研究表明,不少食物对胎儿的发育有不同程度的影响。如酒中含有较多的酒精,能够影响精子和卵子的质量,如果夫妻一方长期过量饮酒就可能导致慢性中毒,一旦受孕,可能导致胎儿畸形或出生后智力迟钝。因此,建议夫妻在孕前半个月都要戒酒。

还有吸烟,其中含有的尼古丁对受精卵、胎儿、新生儿的发育都有一定损害,在孕前1

个月至整个妊娠哺乳期应戒烟。不少临床药物如抗生素和一些对肾脏有影响的中草药,对精子的活动、卵子的成熟等不利影响,应注意不要

轻易吃药。

总之,从孕前就培养合理的饮食习惯和健康的生活方式,一定会给您带来健康、聪明、可爱的宝宝。



孕妇巧选有助于

胎儿大脑发育的饮食

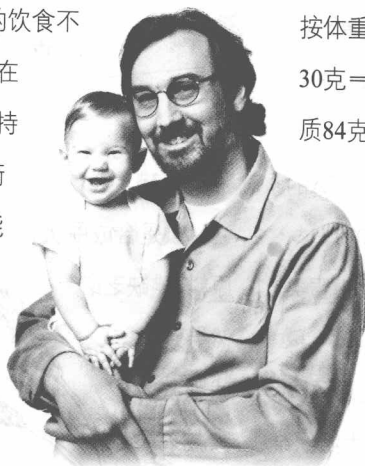
给胎儿足
够的营养
以保障
其正常
的生长



婴儿脑的发育有赖于神经胶质细胞,营养不良的婴儿脑细胞数减少,致使低体重婴儿的婴儿期死亡率和脑瘫发生率高于正常体重婴儿。所以,准妈妈的饮食合理搭配、合理摄入营养可以在预防孩子的智力低下、脑瘫上起到很大的作用。

孕妇的饮食不在量多,而在于均衡,保持膳食的均衡才能尽可能地获取必要的营养。

准妈妈由于需要供



发育,所以整个孕期都需要增加营养。对准妈妈的饮食营养要求如下:

●蛋白质

一般非孕妇每日所需的蛋白质为0.9克/千克体重,妊娠期则需要另加30克/天即为所需量。如按体重60千克计算,则为 $54\text{克} + 30\text{克} = 84\text{克}$,即每日需摄入蛋白质84克。肉类中,尤其是牛肉和瘦猪肉的蛋白质含量较高,而乳类和蛋类中的蛋白质含量高也容易被消化和吸收。

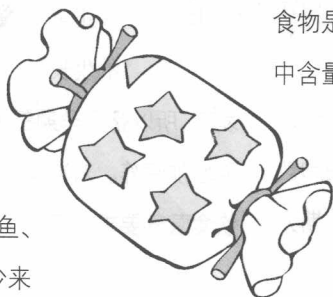
●糖类

糖类为身体提供

热量,谷类食物是孕妇获取热量的主要来源。孕妇所需要的总量,平均每天为0.40~0.45千克即可满足

需要,但还需参照她们平常每日进食副食品如蛋、鱼、肉类的多少来

定。蛋、鱼、肉进食多点,谷类食物就可以相对少一些。



高的食物是米、麦的皮和胚芽、白菜、动物肝脏、芥菜等。

维生素C:含维生素C最多的食物是西红柿、白菜、菠菜等,水果中含量也很高。

维生素D:根据不同孕期,适量加大维生素D和钙的补充。在医生指导下也应增加烟酸、叶酸等的摄入量。

●维生素

维生素是很重要的营养物质,对于胎儿的生长发育有着重要的作用。

维生素A:孕妇对维生素A的需要量比非孕期要多出20%~60%。食物中以动物的肝脏、蛋类、鱼肝油、牛奶中的含量较多。

维生素B:维生素B主要预防神经炎和促进正常饮食,为组织维持正常功能所必需。含维生素B较

孕妈妈饮食

不可忽视微量元素

●碘

碘是合成甲状腺激素的重要原料,碘缺乏必然导致甲状腺激素减少,造



成胎儿发育期大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育。后果是婴儿出生后生长缓慢、

反应迟钝、面容愚笨、头大、鼻梁下

陷、舌外伸流涎,有的甚至聋哑或

精神失常,成年后身高不足1.3米。

这种病状就是我们常说的“呆小病”。

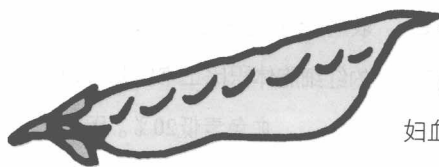
患“呆小病”后,一般尚无特效的治疗方法,

因此必须重视预防。缺碘地区的女性在怀孕以后,应多吃一些含碘较多的食物,并坚持食用加碘食盐。



● 锌

研究证明,锌能参与人体核酸和蛋白质的代谢过程。缺锌将导致DNA(脱氧核糖核酸)和含有金属的酶合成发生障碍。如果妇女在孕期缺



锌,胚胎发育必然受到影响,形成先天畸形。新生儿异常的产

妇血中锌含量都低于正常产妇。为

防止缺锌,女性在怀孕期间不应偏食。

大多数食品中都含有一定量的锌,但以动物食品更为丰富。孕期还须戒酒,因为酒精会增加体内锌的消耗。

● 铜

20世纪70年代初期,人们发现一种能导致婴幼儿死亡的疾病,病儿以贫血为主要症状,常因精神异常、运动障碍和全身动脉血管迂曲而夭