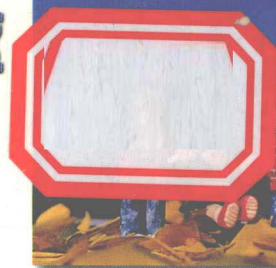


劃時代的育兒新觀念

奇蹟式的
頭腦開發……



腦內食品卵磷脂

美國紐約波特大學教育系教授

七田兒童學院校長

〇歲教育之友會會長・教育學博士

七田 真〔著〕



【發行】聯經出版事業有限公司

奇蹟式的頭腦開發

腦內食品卵磷脂

——本世紀最大的頭腦食品

美國紐約波特大學教育系教授

七田兒童學校校長

○歲教育之友會會長・教育博士

七田 眞〔著〕

腦內食品卵磷脂：本世紀最大的頭腦食品／
七田眞著．--初版．--臺北市：國際村，2000 [民
89]

面；公分，--(七田眞○歲教育；7)
ISBN 957-754-693-5(平裝)

1.營養 2.育兒

411.3

89001046

七田眞○歲教育 [7]

腦內食品卵磷脂

NT\$200

七田眞／著

2000年4月／初版

〈總經銷〉

聯經出版事業有限公司

台北縣汐止鎮大同路一段367號3F

訂書專線：02-2641-8661 * 傳真：02-2641-8660

〈出版者〉

國際村文庫書店有限公司

林鬱文化事業有限公司〔關係企業〕

發行人・陳翠霞 新聞局局版北市業字第6218號*郵撥17297530

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F*電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑萬順寮106號4F(東南工專對面)

電話(02)2664-2511*傳真(02)2662-4655

網址／http://www.linyu.com.tw

E-mail／linyu@linyu.com.tw

法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAM ISBN 957-754-693-5

NONAI SHOKUHN "LECITHIN" by SHICHIDA Makoto

Copyright © 1984 by SHICHIDA Makoto

Originally published in Japan by HOMEIDO SHOTEN, Tokyo

through ORION LITERARY AGENCY / Bardonn-Chinese Media
Agency

前言

社會越進步，育兒工作越困難，這已經是一個必然的趨勢了。

最近不管任何家庭的孩子都攝取高蛋白、高脂肪的營養，照理說營養這麼好，孩子們應該都非常健壯，但是孩子們的樣子卻越來越奇怪了。一大早就打呵欠、彎腰駝背、過敏、貧血等等症狀，被視為是理所當然的事，低年級學生自殺及拒絕上學，家庭暴力以及校園暴力等問題層出不窮。

昔日沒有這些症狀，為何在文化進步的今日會出現這些問題呢？

看過這本書之後，各位大概就會知道問題的癥結何在，至少我是懷著這樣的希望而寫下了這本書。

我經常到育兒園、幼稚園、國小等地方進行育兒演講，但是幾乎所有的人都是

第一次聽到本書的內容，所以各位能夠和他們得知同樣的內容應該感到高興。

因為只花一個小時或一個半小時演講，有時候沒辦法將心中的想法完全講出來。此外，能夠聽演講的人畢竟是少數，我希望一般大眾都能瞭解，因此認為一定要寫下這本書。

而幼兒教育研究所的福島稔所長也建議我將心中的想法寫下來，因此我便提起筆整理出這本書。

我經常在想，現在的育兒工作應該以食育為基本，如果各位能將本書當做是食育的指導書籍，對我而言則是無上的喜悅。

希望本書對於從事育兒工作的父母能有所幫助。

目錄

前言／3

第一章 何謂「卵磷脂」／7

第二章 日本人與卵磷脂／37

第三章 卵磷脂與腦／95

第四章 卵磷脂的功能／145

第五章 卵磷脂體驗記／169

第六章 卵磷脂的攝取方法／185

後記／205

奇蹟式的頭腦開發
腦內食品卵磷脂
——本世紀最大的頭腦食品

美國紐約波特大學教育系教授

七田兒童學院校長

○歲教育之友會會長・教育博士

七田 眞〔著〕

前言

社會越進步，育兒工作越困難，這已經是一個必然的趨勢了。

最近不管任何家庭的孩子都攝取高蛋白、高脂肪的營養，照理說營養這麼好，孩子們應該都非常健壯，但是孩子們的樣子卻越來越奇怪了。一大早就打呵欠、彎腰駝背、過敏、貧血等等症狀，被視為是理所當然的事，低年級學生自殺及拒絕上學，家庭暴力以及校園暴力等問題層出不窮。

昔日沒有這些症狀，為何在文化進步的今日會出現這些問題呢？

看過這本書之後，各位大概就會知道問題的癥結何在，至少我是懷著這樣的希望而寫下了這本書。

我經常到育兒園、幼稚園、國小等地方進行育兒演講，但是幾乎所有的人都是

第一次聽到本書的內容，所以各位能夠和他們得知同樣的內容應該感到高興。

因為只花一個小時或一個半小時演講，有時候沒辦法將心中的想法完全講出來。此外，能夠聽演講的人畢竟是少數，我希望一般大眾都能瞭解，因此認為一定要寫下這本書。

而幼兒教育研究所的福島稔所長也建議我將心中的想法寫下來，因此我便提起筆整理出這本書。

我經常在想，現在的育兒工作應該以食育為基本，如果各位能將本書當做是食育的指導書籍，對我而言則是無上的喜悅。

希望本書對於從事育兒工作的父母能有所幫助。

目錄

前言／3

第一章 何謂「卵磷脂」／7

第二章 日本人與卵磷脂／37

第三章 卵磷脂與腦／95

第四章 卵磷脂的功能／145

第五章 卵磷脂體驗記／169

第六章 卵磷脂的攝取方法／185

後記／205

第一章

何謂「卵磷脂」



美國在十年前就已經熟悉卵磷脂



一九六四年，距今三十多年前，卵磷脂在美國是為大眾所熟知的健康食品。一九七四年，在日本掀起健康食品旋風，而在這個時期，美國的健康食品已從成長期變成了安定期。

這一年健康食品的銷售實績佔第一名的是天然綜合維他命，第二名是維他命E，第三名是蛋白質，第四名是卵磷脂。但是後來，卵磷脂的銷售量急速成長，現在已經超過蛋白質而成為第三名了。

卵磷脂是經常出現在美國電視廣告中的健康食品，為大眾所熟知。

但是在國內接受卵磷脂的時間較晚。

美國人與卵磷脂



距今三十多年前，卵磷脂在美國嶄露頭角，以往雖有卵磷脂，但價格昂貴，只供醫學實驗用。但自從開發了從大豆中抽取卵磷脂的低成本方法之後，再加上知道其效果，使其一躍成爲健康食品的明星，在日常飲食中成爲絕對必要的食品。

在美國受人歡迎的「再見女郎」電影中的女主角，在吃早餐時，坐在餐桌前一邊說著「噢！卵磷脂」——同時吃著顆粒卵磷脂的畫面都曾出現，由此可知卵磷脂非常受歡迎。

在美國中上階級的家庭中，將卵磷脂當成日常食品來攝取，巧妙將卵磷脂納入生活當中，爲了使其更爲美味可口，甚至出版了《使用卵磷脂製作料理》的書籍。

比美國落後十年的日本



現在在美國一個城鎮中，健康食品店的數目為藥局數目的七倍，也就是說美國人都有一種預防的觀念，認為與其罹患疾病再服用藥物，不如在罹患疾病前先預防疾病，美國這種傾向已經出現十幾年。而現在，我國也出現這樣的現象，所以在我國早晚也會掀起卵磷脂旋風。

現在似乎已經開始有萌芽的趨勢了，最近接受卵磷脂的企業不斷增加，而且在報章雜誌、單行本上都可以看到有關於卵磷脂的報導。

看看我們的周遭，出現含有卵磷脂的巧克力、卵磷脂牛乳、卵磷脂乳酸菌……等等。在食品中納入卵磷脂，這種趨勢終究會導致卵磷脂成為健康食品的佼佼者。