



饮食是改善脑健康状况的最快速、有效的方法
让您轻松吃出脑健康

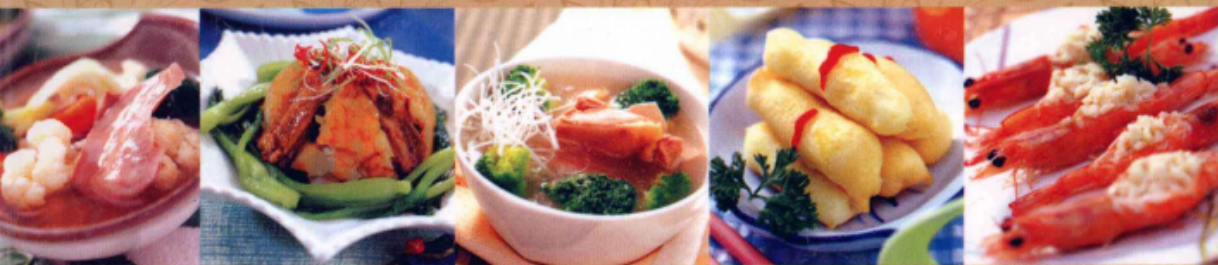
健康生活图书编委会◎编著

健 脑

JIAN NAO YING YANG ZHI DAO SHOU CE

营养指导手册

为学生、上班族、中老年人等十大人群提供健脑智慧



56个切实可行的健脑饮食指导 108个容易被忽略的健脑关键点 218道好学易做的家常健脑营养食谱

健脑营养指导手册

脑功能减退是最常见也最易被人们忽视的健康隐患，会带来全身性的疾病，那么，如何检测自己是否已存在脑功能减退的征兆呢？请大家对照下面的10种征兆，并记录下与您现状相符的数量：

- ① 早晨起床后常感到头晕、头重，且困意不止。
- ② 非体重因素影响下，下肢感觉沉重，走路时抬腿困难。
- ③ 说话、写文章时常出错。
- ④ 记忆力下降。
- ⑤ 总是提不起精神来，常用茶或者咖啡提神。
- ⑥ 味觉、食欲差。
- ⑦ 吸烟、饮酒的嗜好有增无减。
- ⑧ 常感到耳鸣、头昏、目眩、烦躁、易怒。
- ⑨ 眼睛疲劳，哈欠不断。
- ⑩ 入睡困难，且多梦。

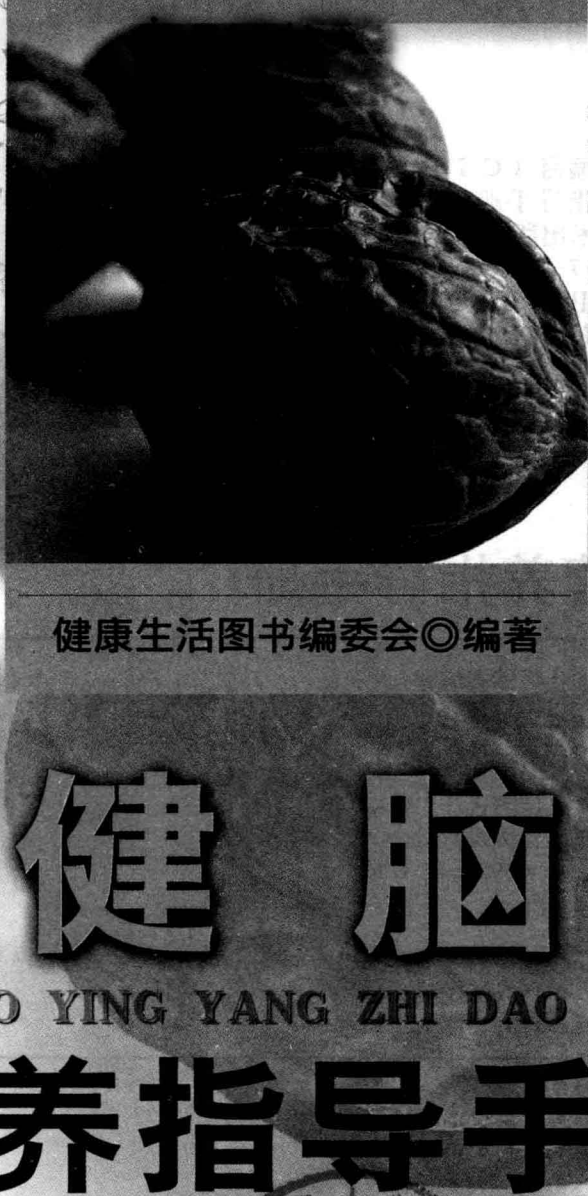
- 存在0~3项，表明脑健康状况尚佳，您可以在感兴趣的时候翻阅本书，平时应劳逸结合，并注意平衡膳食，维护脑健康。
- 3~5项，表明脑健康状况已有不良倾向，请把本书放在身边，随时掌握一些健脑知识，并注意饮食调节，修复脑损伤。
- 大于5项，表明脑健康状况存在严重问题，请立即按照书中的方法保护大脑，饮食调节是改善脑健康状况的有效方法。

科技社图书网站：

1. 淘宝：<http://shop58225515.taobao.com/>
2. 百度有啊：<http://youa.baidu.com/shop/23aa8de21861cd1de280614b>
3. 易趣：<http://j1kxjs.store.eachnet.com/>
4. QQ拍拍：<http://shop.paipai.com/765933221>

团购优惠热线：0431-86037698





健康生活图书编委会◎编著

健 脑

JIAN NAO YING YANG ZHI DAO SHOU CE

营养指导手册



图书在版编目(CIP)数据

健脑营养指导手册 / 健康生活图书编委会编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3722-5

I. 健… II. 健… III. 脑—保健—食谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第113607号

广告经营许可证号: 2200004000117

健脑营养指导手册

编 著 健康生活图书编委会
编 委 曾精卫 许政芳 王 佳 寻国兵 张巍耀 李世正 张 恒
选题策划 李 梁
责任编辑 孙 默 马艺轩
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—8000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.com
制 版 墨工文化传媒有限公司
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-3722-5
定价 22.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

内容简介

NEIRONG JIANJIE

本书从人们日常生活中最常见的食物及其营养着手，结合最新的有关饮食、营养、健脑方面的国内外资料，用通俗易懂的语言，科学严谨地阐述了大脑需要的营养，以及各种食物的健脑功效；介绍了平衡膳食的观点，指出饮食合理搭配的方法；推荐正确的摄食观念，并配以简明实用的菜谱。全书还按不同年龄段、不同人群，介绍了健脑益智、延缓衰老等基本知识 with 具体的食疗方法，满足当前人们普遍关注健康、重视饮食、健脑养生的要求，适宜于各年龄阶段和不同文化层次的读者阅读。

大脑是人体的“司令部”，它是人体活动的控制中心。健康的大脑可以使人体潜力得到更有效的发挥，使人拥有冷静而稳重的情绪和积极乐观的态度。更重要的是，健康的大脑可以让人拥有出众的思维能力和创造力。而如果大脑健康受到影响，人体的各种机能均会出现不同程度的下降，所以，大脑健康是一个不容忽视的问题，必须将大脑保健作为身体维护的重中之重。

自古以来，我国就流传着“民以食为天”这一观念。实践证明，如果能吃得科学，吃得合理，不仅可以吃出一个强壮的身体，还可以让大脑更健康、更聪明。因此，合理的饮食对保持大脑健康有着至关重要的作用。

我国传统医学早在《黄帝内经·素问》中就已提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的饮食结构，充分说明了饮食营养对人体的重要性。现代科学研究进一步表明，大脑的正常运作需要补充足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等营养物质，如果能够通过科学的饮食使大脑营养得到全面的补充，就可以清除大脑障碍、健全大脑功能。因此，我们在日常生活中更应该学会这种“以食为养”的健脑方式，借助食物营养来健脑，达到既强身又益智的目的。

鉴于此，本书集新颖的观点、广博的知识、简便实用为一体，结合现有经验并参考了国内外有关饮食、营养、健脑方面的最新资料和科学权威的饮食健脑方法，从日常饮食中最普遍的食物与营养元素着手，用通俗易懂的语言科学严谨地阐述了大脑的营养需求，以及各种食物与大脑营养的关系。同时，还简明扼要地提出了一些科学饮食新观念，指出了饮食合理搭配的原则，阐明营养全面均衡的观念，并为读者推荐了若干科学营养而制作简易的健脑黄金食谱，是读者了解大脑营养、科学合理健脑、操作简便的实用健脑宝典。

此外，为方便读者使用，本书还按照不同年龄段、不同人群详细介绍了健脑益智、护脑防衰等基本知识 with 具体的食疗方法。相信本书可以满足各年龄段、不同人群、不同文化程度的读者对健康饮食、科学健脑知识的需求。在此，希望本书能为您的大脑健康保驾护航！

PART1 大脑营养资讯榜

➔ 大脑最需要的“美食”——脂肪

健脑与脂肪 / 16

饮食TIPS / 17

健脑备忘录 / 18

健脑黄金食谱 / 19

➔ 大脑最需要的“营养”——蛋白质

健脑与蛋白质 / 23

饮食TIPS / 24

健脑备忘录 / 25

健脑黄金食谱 / 26

➔ 大脑最需要的“动力源”——碳水化合物

健脑与碳水化合物 / 29

饮食TIPS / 30

健脑备忘录 / 31

健脑黄金食谱 / 32

➔ 大脑最需要的“补品”——维生素

健脑与维生素 / 35

饮食TIPS / 36

健脑黄金食谱 / 40

➔ 大脑最需要的“零食”——矿物质与微量元素

健脑与矿物质 / 44

饮食TIPS / 44
健脑备忘录 / 45
健脑与微量元素 / 46
饮食TIPS / 46
健脑黄金食谱 / 47

PART2 食物中的“脑黄金”

➔ 粮谷类食物

健脑与粮谷类食物 / 51
饮食TIPS / 52
健脑备忘录 / 53
健脑黄金食谱 / 54

➔ 蔬菜、水果类食物

健脑与蔬菜、水果类食物 / 57
饮食TIPS / 58
健脑备忘录 / 59
健脑黄金食谱 / 61

➔ 豆类食物

健脑与豆类食物 / 64
饮食TIPS / 65
健脑备忘录 / 66
健脑黄金食谱 / 67

➔ 水产类食物

健脑与水产类食物 / 70
饮食TIPS / 71
健脑备忘录 / 72
健脑黄金食谱 / 73

➔ 畜肉类食物

健脑与禽肉类食物 / 76

饮食TIPS / 77

健脑备忘录 / 78

健脑黄金食谱 / 79

➔ 坚果类食物

健脑与坚果类食物 / 81

饮食TIPS / 82

健脑备忘录 / 83

健脑黄金食谱 / 84

➔ 菌藻类食物

健脑与菌藻类食物 / 86

饮食TIPS / 87

健脑备忘录 / 88

健脑黄金食谱 / 89

➔ 蛋、奶类食物

健脑与蛋、奶类食物 / 93

饮食TIPS / 94

健脑备忘录 / 95

健脑黄金食谱 / 96

➔ 其他食物

健脑与其他食物 / 99

饮食TIPS / 100

健脑备忘录 / 101

健脑黄金食谱 / 102

PART3 上班族健脑饮食

➔ 上班族健脑

营养搭配原则 / 105

健脑黄金食谱 / 106

➔ 上班族营养早餐

上班族饮食安全管理 / 109

健脑黄金食谱 / 110

➔ 上班族午餐全攻略

营养警戒线 / 112

健脑黄金食谱 / 113

➔ 上班族健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 116

健脑黄金食谱 / 116

PART4 中老年人健脑饮食

➔ 中老年健脑

营养搭配原则 / 119

健脑黄金食谱 / 120

➔ 营养早餐

中老年饮食安全管理 / 124

健脑黄金食谱 / 124

→ 午餐全攻略

营养警戒线 / 127
健脑黄金食谱 / 127

→ 中老年健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 130
健脑黄金食谱 / 130

PART5 青少年健脑饮食

→ 青少年健脑

营养搭配原则 / 134
健脑黄金食谱 / 134

→ 营养早餐

青少年饮食安全管理 / 136
健脑黄金食谱 / 137

→ 午餐全攻略

营养警戒线 / 139
健脑黄金食谱 / 140

→ 青少年健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 142
健脑黄金食谱 / 143

PART6 考生健脑饮食

→ 考生健脑

营养搭配原则 / 147

健脑黄金食谱 / 147

→ 营养早餐

学生饮食安全管理 / 149

健脑黄金食谱 / 150

→ 午餐全攻略

营养警戒线 / 153

健脑黄金食谱 / 153

→ 考生健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 157

健脑黄金食谱 / 157

PART7 儿童健脑饮食

→ 儿童健脑

营养搭配原则 / 161

健脑黄金食谱 / 161

→ 营养早餐

饮食安全管理 / 165

健脑黄金食谱 / 165

➔ 午餐全攻略

营养警戒线 / 168
健脑黄金食谱 / 168

➔ 儿童健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 170
健脑黄金食谱 / 171

PART8 孕妇与婴幼儿健脑饮食

➔ 孕妇与婴幼儿健脑

营养搭配原则 / 175
健脑黄金食谱 / 175

➔ 营养早餐

孕妇婴儿饮食安全管理 / 178
健脑黄金食谱 / 178

➔ 午餐全攻略

营养警戒线 / 181
健脑黄金食谱 / 181

➔ 孕妇与婴幼儿健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 185
健脑黄金食谱 / 185

PART9 烟、酒、咖啡族健脑饮食

➔ 烟、酒、咖啡族健脑

营养搭配原则 / 189

健脑黄金食谱 / 189

➔ 营养早餐

烟、酒、咖啡族饮食安全管理 / 193

健脑黄金食谱 / 193

➔ 午餐全攻略

营养警戒线 / 196

健脑黄金食谱 / 196

➔ 烟、酒、咖啡族健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 199

健脑黄金食谱 / 199

PART10 电脑族健脑饮食

➔ 电脑族健脑

营养搭配原则 / 203

健脑黄金食谱 / 203

➔ 营养早餐

电脑族饮食安全管理 / 206

健脑黄金食谱 / 206

➔ 午餐全攻略

营养警戒线 / 208

健脑黄金食谱 / 209

➔ 电脑族健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 212

健脑黄金食谱 / 212

PART11 “夜猫族” 健脑饮食

➔ “夜猫族” 健脑

营养搭配原则 / 216

健脑黄金食谱 / 216

➔ 营养早班车

“夜猫族” 饮食安全管理 / 219

健脑黄金食谱 / 219

➔ 午餐全攻略

营养警戒线 / 221

健脑黄金食谱 / 222

➔ “夜猫族” 健脑晚餐

饮食禁忌档案库 / 224

健脑黄金食谱 / 225

PART12 “三高”人群健脑饮食

➔ “三高”人群健脑

营养搭配原则 / 228

健脑黄金食谱 / 229

➔ 营养早餐

“三高”人群饮食安全管理 / 232

健脑黄金食谱 / 233

➔ 午餐全攻略

营养警戒线 / 235

健脑黄金食谱 / 236

➔ “三高”人群健脑晚餐

营养警戒线 / 238

饮食禁忌档案库 / 238

健脑黄金食谱 / 239

PART

1

大脑营养资讯榜

一般来说，人的大脑重量仅占人体重量的 $1/50 \sim 1/40$ ，但它每天消耗的能量，却占全身消耗总能量的 $1/5$ 。了解大脑最需要的营养，才能吃出脑健康。