

● 优生优育顾问

● 母子的健身益智饮食

● 杨书润编译

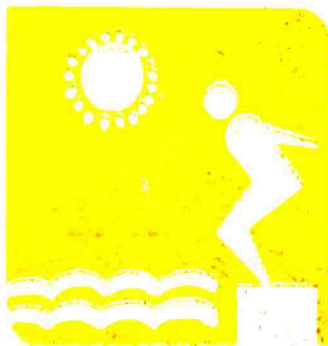
母子健身益智饮食

母子健身益智饮食

母子健身益智饮食

母子健身益智饮食

母子健身益智饮食



天津科技翻译出版公司

优生优育顾问

母子的 健身益智饮食

杨书润 编译

优生优育顾问 母子的健身益智饮食

杨书润 编译

* * *

天津科技翻译出版公司出版

新华书店天津发行所发行

天津市武清县瑞华印刷厂印刷

* * *

开本787×1092 1/32 印张 5.31 字数: 115 千字

1989年10月第一版 1989年10月第一次印刷

印数 1~5600册

* * *

ISBN7-5433-0084-2/Z·44

定价: 2.20元

前 言

科学技术正在全世界范围内突飞猛进地发展，重大科技成果也竞相涌现，在这场人才和智力的竞争中，谁的科技水平在前面，谁就会是胜利者。人类还面临着环境污染、生态破坏、人口“爆炸”等全球性的问题，需要集中地球上每个人的智慧，共同解决这类问题。

因此，未来学研究所负责人儒佛内尔说：“明天的资本，就是智能。”

要有优秀的智能，就必须有功能良好、结构完善的大脑。构成大脑的物质，从在母体内形成到婴儿出生以至以后的学习和工作，都需要适时地吸收所需要的营养物质，这些营养物质，便是本书所介绍的健脑食物。

正如著名的英国营养化学教授克拉福德先生所指出的那样：人脑的大部分是在胎儿发育时期形成的，一个人的脑结构是否完善，一个人的智力水平的高低，在母腹中时就受他母亲的食物、嗜好的影响，甚至受他父母精子、卵子质量的影响，而这与食物也有密切关系。书中提到的陶渊明因嗜酒而后代愚笨，西方人的星期日酗酒纵欲所生胎儿多呈畸形、呆傻，都是实例。

怀孕时母亲身体的状况也会影响孩子的智力，例如正在患胆囊、胆道方面疾病的母亲，所生孩子的智商比较低，这是因为在身体吸收脂肪物质时需要适量胆汁的协助，如果母亲患胆病，便会影响胆汁的分泌。由于构成脑的主要物质是脂肪，而脂肪物质在母体又不能通过自身的良好吸收而供给

胎儿形成脑的某种成分，自然造成孩子的脑结构不完善，出生后智商自然低。

当代生活节奏的加快，人们希望自己的孩子尽快长大，但是比较生物学又提醒人们注意这样一种非常明显的情况：成长最迅速的动物，它的智力水平通常是最低下的。当代儿童由于肉类、糖果、牛奶等食品供应较多，结果造成身材变得越来越高，而由于聚不饱和脂肪酸即植物脂肪摄取不足，脑却在相对地变小。因此，克拉福德教授认为人类正面临着大脑退化的危险，主张孕妇以至儿童少年，都应该多吃健脑食物，少吃健身食物，即应该多摄取富含聚不饱和脂肪酸的食物，少摄取动物蛋白和动物脂肪等食物。

为了降低人口数量，尽量减轻人口对国家、对社会的压力，我国实行了一对夫妇生育一个孩子的计划生育政策。如今，人们确实把注意力转向了下一代的培育，但由于营养知识的不普及，也由于现在正对过去的营养知识进行反思，需要有一本介绍新的营养和食物的书，特别是供父母亲使用的书，这本小册子就是为了试图满足这种要求而编写的。

本书的资料来源是如下三个方面：一、日本自然疗法研究所所长饭野节夫先生著、1987年8月出版的《ママと赤ちゃんの健脑育儿食》；二、国内外报刊、辞书；三、笔者的观察、思考及学习、实践的收获，份量上约各占三分之一。

由于人体及大脑是一个迷宫，需要探索乃至重新认识的东西很多，因此笔者诚挚地希望读者把自己的认识和培育孩子的收获赐给我，以便使食物健脑的理论和实际在我国取得更大的成果。

杨书润一九八九年五月记

目 录

前 言	(1)
第一章 伤害母子智力的饮食及嗜好	(1)
一、畸形儿和障碍儿正在日益增多	(1)
1. 激烈的竞争环境与下降的胎儿质量	(1)
2. 自然流产增多与胎儿基因障碍	(3)
3. 畸形和障碍儿增多的主要原因	(6)
二、科学饮食是保证胎儿健全的前提	(6)
1. 精制的三白食品不利于胎儿发育	(6)
2. 母亲的不良嗜好会伤害胎儿	(14)
3. 不要食用含大量香精和色素的食品	(25)
4. 因受污染而有毒的食物不能吃	(25)
5. 畸形或死因不明的动植物不能吃	(29)
三、妊娠前后吃药宜谨慎	(30)
1. 从短肢海豹儿谈化学药品	(30)
2. 西药可能引起营养缺乏症	(32)
四、应克服的不良饮食习惯	(35)
1. 偏食	(35)
2. 饥饱不一 暴饮暴食	(38)
3. 过食生冷	(39)
4. 不吃早饭 晚饭过于丰盛	(39)
5. 饭后懒于行动	(42)
第二章 妊娠前后的正确饮食生活及优生优育	(44)
一、饮食营养的原则	(44)

1. 摄取平衡营养·····	(44)
2. 注意食品的多样化 又要搭配合理·····	(46)
3. 以清淡的植物性食物为主·····	(48)
4. 注意摄取微量元素·····	(50)
5. 定时定量·····	(52)
二、愉快进食 终日达观·····	(54)
三、用自然保健法保持健康·····	(55)
四、胎养与胎教·····	(56)
五、利用人体生物节律的优生优育措施·····	(59)
1. 优生措施·····	(59)
2. 优育及优教措施·····	(64)
六、决定生男生女的因素需要探讨·····	(68)
第三章 母乳喂养与儿童的饮食生活·····	(72)
一、母乳是婴儿的最好食品·····	(72)
1. 哺乳是母亲的天职·····	(72)
2. 妊娠后即应开始做哺乳的准备·····	(73)
3. 从脑的发育状况看健脑食物的重要性·····	(74)
4. 母乳是最好的健脑食品·····	(75)
5. 哺乳期母亲的饮食和精神生活·····	(84)
6. 产后妇女保健基本知识·····	(94)
二、断乳与断乳食品·····	(96)
1. 断乳时间因条件而异·····	(96)
2. 在断乳中树立良好的饮食习惯·····	(99)
3. 断乳食品·····	(100)
三、怎样消除儿童的厌食症·····	(101)
四、不同民族有不同的食物结构·····	(104)

五、便秘与大便干燥的克服·····	(106)
六、育才需要养育和教育的密切结合·····	(108)
七、经常注意观察孩子的发育状况·····	(109)
八、控制产后肥胖的一些措施·····	(114)
第四章 各种健脑食品·····	(116)
一、健脑营养物质概说·····	(116)
1. 植物脂肪和动物脂肪·····	(116)
2. 钙等矿物质和重要的维生素·····	(119)
3. 蛋白质和淀粉·····	(126)
二、农田及果园生产的健脑食品·····	(127)
1. 生态农业生产的自然食品质高而安全·····	(127)
2. 粮食、油脂、蔬菜等健脑食品·····	(129)
3. 鲜果、干果、硬果等健脑食品·····	(144)
三、水域生产的健脑食品·····	(156)
1. 鱼是理想的健脑肉食品·····	(156)
2. 虾、贝、牡蛎、墨鱼等健脑食品·····	(159)
3. 紫菜、裙带菜、海带等健脑食品·····	(160)
结束语·····	(163)

第一章 伤害母子智力的饮食及嗜好

一、畸形儿和障碍儿正在日益增多

1. 激烈的竞争环境与下降的胎儿质量

自第二次世界大战结束以来，尽管局部战争或小冲突接连不断，但从整个世界说来是呈稳定的状态，处于相对和平的状况，加之社会、经济条件的改善，以及由于教育和人口政策的失误或落后，导致全球人口猛增。据联合国发布，到1987年7月11日，全世界人口已突破50亿大关。我国政府也宣布，到1989年4月14日，我国人口已突破11亿。而且，由于近几十年出生的人口已陆续到达生育年龄，因而生育高峰将一个接一个地出现，这将导致人口增长速度比过去更快。在人口如此众多的环境中，谋求民族的生存和发展，谋求每个人自身的生存和发展的竞争将越来越激烈，要想在这种和平环境下的竞争中保存自己以至能够取胜，就必须提高人口的素质。提高人口素质的途径可分为两大方面：一是后天的培育和教育；一是先天的孕育。后天的培育和教育主要是指现在人们常说的优生和优教。在教育方面现在正在越来越受到重视，在教育方法和教育内容方面虽然需要探索的地方很多，但毕竟已经有了一些较好的经验或方式可资借鉴，而在养育方面，特别是在通过食物保证、促进孩子的身脑正常发育方面，人们很少认识；已经知道的东西又有很多误解或错误，需要澄清，需要更正。至于先天的孕育方面，人们知道得更少，更肤浅，而先天孕育状况的好与坏，在决定一个人

的素质方面又起着更为重要的作用。这是不言自明的，因为先天不足的人，有畸形或有功能、智力障碍的人，如果不是经过极为特殊的努力，将很难能在未来的竞争中取胜。

为了解决人口的爆炸性增长，联合国机构在积极支持各国的节制生育和计划生育政策。我国实行一对夫妇只生一胎的计划生育政策，这种政策若能很好地实行，将对减轻我国人口压力产生重大的作用。在这种形势下，人们又自然地提出这样的愿望：希望生一个身体健全、五官端正、智能优秀的下一代。

然而，现实却并不乐观。据1987年发表的统计数字，我国有残疾人5500万，其中除了因病、因公、因意外事故致残外，有不少人是先天残废，如畸形、肢体或功能障碍、低能或智力障碍。从出生的婴儿看，畸形儿、呆傻儿也有日渐增多的趋势，如1988年发布的统计数字说，近年我国每年出生38万个残疾或智力障碍儿。这是多么令人可怕的数字，多么令人担忧的现实！长此以往，不仅给我们中华民族的生存带来危机，而且，在人们的生活节奏逐渐加快、竞争意识逐渐增强、讲效率和效益日盛的环境中，如果家庭中出现畸形儿或障碍儿，那么这种孩子给父母及其他家庭成员所带来的折磨和痛苦，将无法用时间和金钱计算。

畸形儿、障碍儿在出生婴儿中所占比例日渐增多的趋势，在其它国家地区也有。

例如，日本学者饭野节夫写道，日本现在出生的婴儿中有5%是畸形儿或障碍儿，这相当于每出生20个人即有1个人是畸形或障碍儿，这是多么可怕的数字啊！而且，增加的速度相当快。例如，1987年在名古屋召开的日本先天异常学会

大会上，京都大学医学部田中修副教授发表了人工流产胎儿标本的调查资料，根据这份资料，在人工流产的500名胎儿中，无脑和脊椎断裂等的畸形儿，1965年到1970年期间每年有2%，但在1971年以后每年已达4%，恰好增加1倍。虽然比例数增加很少，其实际数字却很大。若再向前追溯，则这个数字又是20年前的6倍，如果将来仍以这个数值为基数继续发展，将导致许多出生的婴儿都是畸形儿或障碍儿。

著名的美国环境卫生专家戈登·帕克曾就此问题发表有根据的预测：“10年后，日本新出生的婴儿将有20%是畸形儿”。如今这个警告正在变成现实。例如，1979年3月5日，由神奈川县卫生处发表的异常儿童原因调查结果表明，从1969年11月1日到1970年10月31日出生的14920人中，先天异常儿童达2078人，占13.9%；有异常，但尚不能判断为异常的人为1090人，占7.31%；两者合计，异常儿或近异常儿的发生率已达20%。不能认为这只是神奈川县的异常儿发生率高，实际上这代表着整个日本的异常儿及畸形儿的发生率增长趋势已相当高。

在南朝鲜，据统计每出生1000个婴儿，其中有56个是畸形儿，即畸形儿在所出生的婴儿总数中，比率已占5.6%。在美国和其他一些国家，畸形儿占出生婴儿的比率也在增加，在某些污染严重地区，畸形儿的出生比率更高。

显然，上述情况的出现不仅不利于民族、家庭、个人的发展，而且威胁着人类的生存！

2. 自然流产增多与胎儿基因障碍

由于医学科学的发达和人们认识水平的提高，加之政府

实行优生和节育的政策，在怀孕达到一定时间后通常进行胎儿检查，以确定有没有畸形或智力障碍，如果没有便可以继续怀孕，直到胎儿出生；如果有，医生大都动员孕妇堕胎，或者称中止妊娠，以避免出生畸形儿。遇到这种情况，孕妇及其家属大都能抛弃旧的不合时宜的道德观念，在惋惜和庆幸的复杂心情中接受医生中止妊娠的劝告，实行堕胎，然后经过一段时间的恢复，重新妊娠。

这种为了保证优生而实行的人工流产，在科学发达的国家已经相当普遍，在我国的一些地区也已在逐步开展，相信今后这项工作会越来越受到社会和人们的重视，并将这种优生措施扩展到众多的孕妇。

据学者研究，实行人工流产的原因除胎儿畸形外，还有因母体育儿功能不足者，这样，采取人工流产的机制可主要分为如下三种。

(1)因精子与卵子或它们的结合体出现致命的遗传性障碍，妨碍继续妊娠：

(2)妊娠后受到有毒物质的侵袭：

(3)因母体的功能不足，已不能将胎儿保存到分娩时。

上述原因中，遗传障碍是进行人工流产的最重要因素。在已经流产的胎儿中，有约半数显现了严重的染色体异常，因而推测其余的胎儿也有某种程度的遗传因素障碍。

希望引起读者注意的是，有人说，发生遗传障碍是不可能预防的，是由不可抗拒的力量造成的，但更多的人认为，这种观点并不正确，因为许多遗传性障碍是由某些环境要素导致精子卵子发生了突然变异，因而使胎儿发生了各种障碍，而如果能避免环境要素影响精子和卵子发生突然变异，

就可以避免胎儿出现畸形。

美国的科学新闻撰稿人克利斯朵夫·诺德在《来自胎儿的警告—生命环境处于危机》一文中指出：人工流产的增加，实际上意味着正在使数量是其几倍的活着的孩子们出现各种各样的障碍”。他严肃地指出：“这种形式堕胎率的增加，不能仅仅简单地理解为良性淘汰，它也表示向活着的人发出了一种警告。在妊娠初期导致实行流产的化学物质中，即使不是大部分，至少也是其中的许多物质会伤害某些活着的孩子。因此，不能认为在当今这个世界上，已发现的致突变物质只是对少数双亲的遗传基因给以致命性的破坏，而没有对其它基因造成伤害。例如，用寿命周期短但繁殖力强的苍蝇进行遗传学研究得知，其整体的突变率至少是致命性突变率的15倍。换句话说，一个基因损伤导致子孙死亡，同时会有15个尚能生存的‘小的’遗传基因的变异。”如果用一种浅显的话来说明上述情况，这便是：如果有1个遗传基因障碍导致儿童死亡，则有15个孩子会发生遗传基因障碍。这些遗传基因障碍，是导致癌症或畸形的原因，但这些遗传基因障碍却未必能在出生时或出生后不久立即被判断出来，而是要在出生后十年或二十年乃至更长的时间才能发病，所以这是非常可怕的情况。

这位克利斯朵夫·诺德还指出：“孩子在母亲的子宫内受到致癌因子的刺激而出生后，由于这些因子达到表面化需要十五年、二十年或更长的时间，因此，当我们试图监测环境对孩子们的伤害程度时，其工作极为困难，所需时间也极为漫长。”而当若干年后发现这种伤害时，其损失已经不可挽回，于是只能使这些人本身及其家属在痛苦中蒙受折磨。

3. 畸形和障碍儿增多的主要原因

孩子们的各种畸形和障碍，以及今天的青少年中猛增的各种不良行为，只是带来袭人寒气的冰山之一角，在这种已经显露的状况背后，还隐藏着更多的人在适当时候发病的危机。

造成这种情况的主要原因，在于母亲胎内环境的恶劣。导致母亲胎内环境恶劣的情况一般是如下几个方面，即高龄初胎生育、近亲结婚、环境污染物质进入母体、食品被污染及食品中化学添加物的大量充斥、父母亲的用药不当、不良饮食嗜好以及不正确的饮食生活等。可以看出，在上述各方面原因中，经口摄入体内的饮食及污染物质（包括吸烟）占很大比例，本书就准备从这些方面加以阐述。如果读者按下面各章节所介绍的要求或方法做了，那就会生出一个身脑健全的好宝宝，在母亲的精心培育下，这宝宝会健康成长，并发展成身健脑敏、智力发达的新一代。沿着本书所介绍的饮食生活道路走下去，母亲也会变得身健脑灵。

二、科学饮食是保证胎儿健全的前提

1. 精制的三白食品不利于胎儿发育

（1）多食白糖对身体的危害

据日本学者考证，白糖是中国人发明的，大约在唐代由遣唐使带到了日本；也有人认为，日本的白糖是从印度传入的，传入的时间是在中国的唐代以后，可见糖已有悠久的历史。但糖在近代社会以前只是少数达官贵人偶然的奢侈品，所以糖未对人们的健康和智力造成威胁，到了现代糖大量普及，而且经过相当长时间的认识和反思之后，许多人提出，

吃糖过多会危害健康。虽然直到目前还有人提出某些病的发病率增多与白糖无关，但仅就白糖的化学结构简单，而人体是个复杂的有机体需要多种物质参与活动；白糖只提供热量而人体需要多种营养物质等方面考虑，白糖也是不可以随便大量食用的物质。

众所周知，人们对辣、酸、甜、咸等调味品有一种成瘾性，而且越吃口味越重，这种成瘾性对白糖的表现更为明显。由于人体所需要的热量是有限度的，所以如果白糖吃得过多，就必然减少其它食物的摄入量，结果导致身体内的营养物质不全面、不平衡，进而导致人们患病。又如，酒精也是碳水化合物，酒的主要成份是酒精，人们长期过量饮酒会出现酒精中毒，酒醉后使人丧失理性，胡作非为，即人们常说的“酒后乱性”，那么，同是碳水化合物的白糖吃得过多，难道不会使人中毒？！酒精中毒严重，会致人于死命；白糖中毒严重，会使人性格异变，或导致人患糖尿病、脑卒中，心脏病等疾患，两者虽然表现形式不同，但其结果是殊途同归——都会致人患病，致人于死命。

关于白糖的危害，英国的杰·尤多金先生进行了非常出色的研究。他用大鼠进行实验的结果表明，若过量而且连续食用白糖，先是出现动脉硬化，然后便是脑卒中、心脏病、糖尿病或其它慢性疾病的发病率变得非常高。实验证实，人类也毫不例外，过剩摄取白糖的人，极易患癌症、脑卒中、心脏病等致命性疾病。

从目前孩子们的行为和所患疾病看，也值得让人忧虑。如吃糖过多的孩子们常表现不愿上学、拒绝上学、不服管教、喜欢冒险、对什么也不在乎、没有耐性、或不愿见人、

精神抑郁、意志薄弱、离家出走或轻生，这多象酒后乱性、酒后无德、酒后抑郁的表现啊？！虽然导致上述表现的原因还有其它方面的复合作用，但可认为主要原因是由过食白糖引起体内发生一系列变化而导致的。

在人生的旅途中，儿童少年时期是重要的成长发育期，在成长的发育过程中对外来刺激表现有脆弱的一面。即，这一时期对白糖危害身体的抵抗力也非常弱，因此这时若大量食用白糖，便使身体显现各种不正常表现或疾病症状。

如果说因过食白糖而出现的行为特征比较抽象，难于进行度量，那么下面所介绍的疾病或症状，该是毋庸置疑的“硬”指标了。

据对统计资料进行分析，龋齿的发病率与糖的消费量成正比。在中国，经济发达、生活水平高、糖的消费量也大的城市，儿童龋齿的发病率也高。严格限制吃糖的家庭，孩子根本不患龋齿，自然也就没有因孩子牙痛哭闹而带来的烦恼。在日本，由于近年食品的欧化和白糖食用量大增，导致100个人中有98个人患龋齿，这种患病率在世界上是最高。据1986年的有关资料介绍，中国大陆人口的龋齿患病率是37.3%，平均每个患者有2.47个龋齿，平均有10亿个龋齿，这相当于10亿中国人中每人有一个龋齿。1988年的统计数字比1986年的更高，这样高的龋齿患病率，应当引起母亲和想作母亲的人们注意。不然的话，将来的烦恼一定很多。

过食白糖易引起的第二种疾病就是近视眼。据日本统计，在初中生中患近视的比率高达40%，在小学高学年时即达20%，世界上描述日本人的特征是戴眼镜挎照像机，可见日本患近视的人相当多。为应付竞争激烈的升学考试是日本

孩子患近视相当多的表层原因，本质原因是体质问题，决定体质的是食物，而食物中对身体影响最坏的就是白糖。日本近视防治研究委员会的报告指出，儿童机体代谢需要较大数量的维生素B₁，如果摄入的糖分过多，为消化而需要消耗大量的维生素B₁，结果使身体出现这种维生素不足，代谢糖还需要大量的钙，又导致体内钙不足，在这两种营养物质同时缺乏的作用下，导致眼球壁弹力减弱，近视便随之形成。眼球前后直径增大后，若再受到白糖的危害，便会助长眼球近视度的加深，也就是使近视眼日益加重。

白糖的第三个不良作用是伤害上呼吸道、食管粘膜。人的口腔、咽喉、食道、上呼吸道、胃肠、关节都有粘膜或粘液，它起着保护、润滑的作用。如果过食白糖，而白糖渗透压很高，这具有高渗透压的白糖进入口腔后，便会夺走口腔、食道、部分上呼吸道粘膜的水分，失去水分的粘膜也就失去了润滑保护的作用。这水分也就是中医理论中所说的津液，口腔、咽喉没有津液的滋润，却要不时做吞咽动作，这种不间断的刺激自然会很容易引起咽喉及口腔的炎症，现代的孩子由于吃白糖过多而使咽喉娇弱，易患感冒，易患咳嗽症、扁桃腺炎，有的人甚至因长期咳嗽体力不支而呈喘样症状。

这些症状用西药消炎、镇咳往往很难奏效，或者只是服药后症状稍有改善，停药后症状会很快重新出现。这样症状的治疗，首先要从饮食上解决：应立即停食白糖并停饮含糖饮料，多吃蔬菜和多饮白开水，然后辅以滋阴润喉并具消炎作用的中药，日本学者饭野节夫用这样的方法已经治愈了很多这种症状的日本儿童。