

〔日〕饭野节夫著

杨书润 编译

卢鼎吉 杨书和审校

食物健脑指南

〔日〕饭野节夫著



R151.4-12

社

食物健脑指南

〔日〕饭野节夫 著

杨书润 编译

卢鼎喆 杨书和 审校



农业出版社

2946/16

食物健脑指南

〔日〕饭野节夫 著

杨书润 编译

卢鼎喆 杨书和 审校

农业出版社出版 (北京朝内大街 130 号)

新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 119 千字

1986 年 12 月第 1 版 1986 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—14,900 册

统一书号 14144·3 定价 0.90 元

编 译 者 序

食物健脑是我们中华民族的一个既古老而又新颖的话题。说它古老，是因为不少古代的医药书在论述药物功能时都叙述了某些药物的强心、益智的作用，而这些药物又大多是可以吃的食物。古人所说的“心”，在许多情况下与现代所说的“脑”是同义词。说它新颖，是因为随着科学的发达，技术的进步，人们的注意力在向自然界、向宇宙扩展和深化的同时，也将注意力转向了人类本身，转向了挖掘人类的遗产和提高自身的素质。在这种形势下，研究大脑的结构和功能，研究大脑所需要的营养素，研究含有这些营养素的食物，便成了人们普遍关心的一个新课题。

在当今这个时代，知识的发展速度是以分、秒为单位计算的。要想跟上这个时代，要想走在这个时代的前面，就要大量地积累知识，同时要勤于思考，敏于发现，善于创新。要实现这样的目标，就要有一个结构完善、功能健全的大脑。

可是，由于脑科学还处于刚刚建立的阶段，人类对自己大脑的结构和功能的认识还很不全面，很不深刻，致使学者难于向广大读者提供较多有实用价值的脑营养学方面的知识；又由于过去的身体营养学和有关营养食物的宣传有顾此失彼，缺乏整体观等方面的不足，因而已使人们的身体状况，大脑功能出现了一些问题。可以说，这是世界上许多国家中

儿童所面临的问题之一。

我国的情况也不例外。例如，我国独生子女和青少年，由于过食白糖、白糖制品及甜食，也由于在减少蔬菜、杂粮和含钙食品食用量的情况下，增加了动物蛋白、动物脂肪的食用量，因而使一些儿童出现了身体、皮肤等方面的症状，特别是在性格和智力方面的变化，更应引起人们的注意。例如，性情暴躁，下意识地突然喊叫后又恢复常态，不服管教，逃学，学习成绩低下，有的还发生了抑郁症（与本书中的自闭症类似）。很明显，这些变化既不利于少年儿童的身体发育，又不利于他们学习并尽快掌握知识和技能的努力。

要想解决这些问题，读一读这本《食物健脑指南》，会使您得到裨益。

本书的原著者饭野节夫教授是专门研究机能、肢体障碍儿童的教育与治疗问题的专家。为了寻找能医治各种残疾的方法，他涉猎了现代医学科学的许多学科，也用多种方式汇集了富有传统与创新精神的日本民间医学和各种健身法，并撷其要旨写成了《增强生命力的民间疗法》、《自然疗法的新成果》、《断食疗法》、《日本名人健身法》等多种著作。在介绍各种民间疗法时，他重点介绍了理论基础和医治慢性病、疑难症、肢体残疾、智力低下等症的方法及其效果。由于这些祛病、健身方法大都不用药，不用打针，而是通过合理的食物，通过调节人体内的各种不平衡，求得人与自然相适应，与地球引力相平衡，因而他又将这些民间疗法统称之为自然疗法，并倡导设立了自然疗法研究所，还亲任所长。他的这本食物健脑的著作，原名《食べるだけで頭がよくをる》，即“仅仅依靠食物即可使脑转好”。这是原著者在总结自己医治智力障碍、自闭症效果的基础上，参照世界各国最新大脑管

养学的研究成果写成的。因此可以说，本书既有很强的实践基础，又及时地反映了有关脑营养学的最新科研成果。

自1982年春得到本书以来，我即开始一面翻译，一面对书中的许多观点进行了观察和验证。我用书中所介绍的原则来安排自己家庭的饮食生活，确实收到了益智健脑的效果。

为了使译文及其内容更适合我国读者的思维方式、生活习惯和自然条件，译文对原书的体例作了些改动，对不合国情和重复的部分作了删减，同时还加进了一些1985年4月底以前国内外的最新资料。

在完成翻译工作之后，因觉得原书的余韵未尽，于是，译者又根据自己长期积累的有关材料续写了第四章。

由于编译者学识不足，又兼缺乏经验，文中不妥之处在所难免，敬希读者批评指教。

杨书润

1985年5月10日

原 著 者 序

“依靠食物即可使脑力转好”的观点，是笔者经多年研究后萌生出来并被实践证实的客观真理，而不是灵机一动或冥思苦想后产生出来的主观念头。

当然，为了使大脑的功能转好，需要用知识对孩子进行不断的刺激，即用教一学的形式提高儿童的智力。为了提高学习效率，使孩子尽快掌握知识信息，就要先为他们建筑起坚实的物质基础，而实现这一目的的最重要手段，便是饮食。可以而且应该说，在培育具有良好功能脑力的过程中，饮食起着百分之八十以上的作用。这是因为脑是由物质特别是良好的营养物质构成的，而营养物质的来源是食物，也就是说，良好的脑力是由良好的食物营养素构成的。因而，我们若能坚持做到每日都吃品质优良的食物，那么，即使仅作一般程度的努力，也能取得较为良好的成绩。

有人对笔者的“调节食物可使脑力转好”及“某些食物会使脑力发达”的说法持怀疑态度，也有人认为这话不是全无道理。人们之所以这样认识，是由于直到现在，日本仍没有人研究脑的发育过程与营养之间究竟是什么样的关系。

如将视野扩展到世界，就会看到近十五年来人们对这一问题的研究已经有了惊人的发展。经参考这些先进的研究成果，使我更加相信自己所提出的食物健脑理论的正确性，健脑食物的健脑作用，也已在实践中得到证实。

例如，几年前笔者曾用食物疗法的处方治愈数名被医生宣布为“不治之症”的自闭症患者，这使笔者相信食物确实可以健脑。其后，笔者又将研究范围扩展到行为有问题的儿

童、机能有障碍的儿童、逃学的儿童、患神经衰弱或精神分裂症的儿童等。这些行为不正常或患病的儿童，经试用食物疗法后都获得了惊人的疗效。

这些研究成果使笔者确信：既然症状严重的儿童可以用食物疗法治愈，那么，用同样的方法也一定能使一般儿童的智力得到进一步改善。其后，经用健脑食物又使智力极普通的儿童及被许多人认为有问题的儿童，变为智力优秀、学习成绩良好的人，其中甚至有人达到“天才”儿童的智力水平。

由于这些成果已逐渐被人们所了解，因此，如今已有许许多多的幼儿园、学校、团体采用食物健脑理论安排孩子们的饮食生活。

笔者开始研究食物健脑理论和著书的主要动机，源于自己极其痛苦的经历：由于长期而且极端的偏食，致使我在高中三年级时的投考大学期间，患了极严重的神经衰弱症。为了不使现代的儿童和青少年再遭遇这样的不幸，我毅然拿起了笔。

最近几年，人们常说孩子的身体正在发生异变，其实，异变除呈现于身体外，心脏和神经也都在发生变化。例如，以大脑为主要病因的自闭症和逃学症已不再是个别现象，而且发病率还有迅速增长的趋势。而“容易发脾气”、“总是好动”、“没有耐性”等的表现，也都是孩子们的脑神经有问题的标志。

为了使绝大多数现代儿童度过脑神经异变的危机，立即食用对脑神经有营养作用的食物——健脑食物——是最有效的方法。

笔者愿将此书献给广大读者，希望它能在保证孩子顺利地度过脑神经危机，使孩子驯顺地服从家长的合理管教，进而变得聪明伶俐，取得优秀成绩等方面，起到一些作用。

饭野节夫 1981年1月

目 录

编译者序

原著者序

一章 脑力决定于食物	1
一、概说	1
二、食物的健脑效果	7
三、最新脑营养学对智力发育的探索	29
二章 脑需要的营养成分	37
一、概说	37
二、营养成分各论	39
(一) 脂肪——充足的脂肪可使头脑健全	39
(二) 维生素 C——使脑的功能敏锐	48
(三) 钙——保证脑顽强地工作	56
(四) 糖质——过多摄取会损害脑功能	60
(五) 蛋白质——复杂智力活动的基本物质	71
(六) 维生素 B——可预防精神障碍	75
(七) 维生素 A——能促进脑的发达	77
(八) 维生素 E——可保持脑的活力	79
三章 健脑食物	82
一、概说	82
二、各论	86
(一) 核桃仁——富含不饱和脂肪酸	86
(二) 动物内脏——健脑作用比肉还好	90
(三) 红糖——含钙丰富产热量也高	93

(四) 豆芽菜——植物幼芽富含维生素C	96
(五) 禽卵——受精的禽卵才是健脑食物	99
(六) 红花油——理想的健脑食用油	102
(七) 野生动物——理想的健脑食用肉	104
(八) 鱼虾类——许多鱼虾富含不饱和脂肪酸	107
(九) 干鱼和海带——富含钙等营养成分	115
(十) 豆类食品——能提供充足的植物蛋白	117
(十一) 全麦粉、糙米、杂粮——营养成分多而全	120
(十二) 母乳——是婴儿的最佳食品	124
第四章 调摄饮食起居	129
一、培养良好的饮食生活习惯	129
二、食物的品种与数量决定脑功能	131
三、大便干燥与便秘妨碍智力和健康	141
四、体健脑灵是生活饮食教育综合作用的结果	144
附录 健脑营养素的作用与健脑食物简表	148

一章 脑力决定于食物

一、概 说

脑力与食物的密切关系

对于“儿童可以通过调节食物迅速改善脑力”的观点，恐怕有许多人都是持怀疑态度的。为了打破人们头脑中已经形成的这种错误观点，正确地了解食物与脑之间的密切关系，笔者编写了这本小册子。

首先应该肯定的是，在我们的食物中，确实有可以使脑力转好的食物。这些食物便是健脑食物。这些健脑食物，是笔者长期研究大脑营养学（脑神经营养学），并对研究结果进行苦心探索和仔细分析之后，才得以发现的。

为了培育健康的身体，必须摄入维护健康所不可缺少的营养成分，这已是人所共知的常识。这种以促进身体健康为目的所应吃的食物，便是人们常说的健身食物。

由于脑是身体的一部分，因而，若摄入于身体有益的营养，这营养对脑同样是有益的；由于脑又是身体中最重要的部分，是人得以生存和从事各种活动的中枢，因而，它对某些营养素又有特殊的需要。所谓特殊，是说若体内缺乏某种营养素，也许不会对健康产生极重要的影响，但若脑内缺乏这种营养素，将会给人的正常生活，给人的学习、劳动、各种思维活动带来极其不良的影响。因此，本书在介绍各种营

养素和食物时，虽然也要介绍它们的健身作用，但将把重点放在健脑作用方面。

我一直在大声疾呼：那种只要求孩子“学习！学习！”，即只向头脑灌输知识的作法，是极不正确的。虽然要求孩子努力学习很重要，但是在孩子接受知识之前，先培育出具有健全功能的大脑以建立接受知识的物质基础，则更为重要。

如今这个时代中，青年学生的升学考试竞争是相当激烈的。为了能使孩子成为胜利者，第一位、绝对必要的条件就是要使孩子具有良好的脑力或优秀的智力。要达到这个目的，就应具备1.身体有耐力；2.精神坚毅；3.头脑清晰这三方面的条件。若不具备这些条件，至少也要有一个功能良好的大脑。如果不想使孩子进入高级学校深造，而只想做一个普通的劳动者，也许有人会以为“脑子好”对这种人并不重要。可是，在这样一个一切领域都需要知识，一切领域都需要信息的时代，使孩子具有一个功能健全的大脑，同样是不可缺少的基本条件。

大脑营养学（脑神经营养学）的研究工作，在日本是刚刚开始；在中国，开始研究这一问题的时间也很短（虽然中国有很多关于某些食物可以强心、健脑的说法，但必须承认，这些说法大都是从朴素的经验出发的）。但是从世界范围看，这一领域在最近十五年间的的发展速度，却极其惊人。打开这个领域缺口的是墨西哥的营养学者克拉毕欧托。是他最先指出：“低营养不仅妨碍身体的发育，阻碍情绪和动作的形成及智能的发达，而且，因低营养而使身、脑产生的严重缺陷，还是不可弥补的损失。”

其后，经许多学者研究又进一步得知，除了低营养（营养不足）之外，不平衡的营养和过剩的营养，都会给脑的发

育带来种种恶劣影响。

食物决定脑功能

在决定脑功能优劣的因素中，虽然有遗传、环境（智力训练情况）等条件，但起百分之八十以上决定性作用的是营养。就是说，要使脑的功能良好，必须经常食用含有良好营养成分的食物。

当然，这不是指靠吃某种特殊食物或药物使大脑呈现暂时性的活泼状态。这里所说的用食物使脑力转好的方法，是最根本的措施，是提供能保证孩子经常接受智力刺激所必需的物质基础。就是说，既要充分提供能使脑的基质健全发育所需要的良好营养物质，又要充分提供能使脑的功能始终保持健康活泼状态所需要的营养物质。

若脑功能（脑力）处于极好状态，那么，它就可以对智力训练的刺激灵敏地作出反应，同时最大限度地吸收新知识。由于能如此充分地接受智力刺激，脑力就会越发提高，并能对更高一级的智力刺激作出反应。若脑力处于越来越高的状态，也就是使大脑形成了一个良性循环状态。就是说，若能连续食用含有健脑成分的食物，可使脑力日益强健；若能使脑力始终保持在极好的状态上，就会无论记什么也忘不掉。这样，自然会促使孩子愉快地努力，并取得良好的学习成绩。

目前，应用健脑食物已培育出若干个智力优秀的儿童，虽然这些孩子都没有下苦功夫学习，而且又处于未加严格管束的较轻松状态，但他们的学习成绩都比其他儿童高一些。

如果孩子们都能在具有潜在能力的状态下学习，那么，他们可以在已经达到的知识水平上最大限度地发挥自己的才能。这时，孩子既可以应付竞争相当激烈的升学考试，又可以以为能在社会上生存准备必要的知识和技能，并能为社会的

发展与进步贡献自己的力量。

不科学的饮食损伤脑力

如果您还不相信食物可以健脑的理论，那么先请您考虑一下食物是否会损伤大脑。读者可能都听说过“傻吃”这种说法。这是脑因功能不健全造成食欲中枢不能控制食欲的表现，结果是不论什么饭都吃得很多。由于傻吃，使大脑因终日忙于消化而造成智力功能日益不健全，这大概是不会有人怀疑的事实。

近年来，由于人们过食甜食而造成的严重后果，已引起许多专家的重视。人们对过食白糖于健康不利也已经有所了解。一位学者还指出：“过食白糖和精白米是慢性自杀。”笔者认为，这种说法是完全正确的。

使儿童的脑功能恶化，进而使脑损伤的典型食品，便是白糖与精白米。如下的食物试验可以证明这一点。即每日都是：

1. 只向孩子供应含大量白糖的甜食。
2. 吃精白米饭，而且象傻吃那样吃得特别饱。

那么，快则一个月，慢也不过两、三个月，即可导致孩子的脑神经过度伸长，从而使神经失去应有的弹性与活力。

谈论这些事情的目的，是想让读者了解近年日本人的饮食生活是怎样影响大脑功能的。例如，近几年来儿童患所谓心源性疾病的自闭症及逃学症者已达相当数量，这种心源性疾病，有人认为系脑神经的某些部位或某种功能失常的结果。但调查这些患者的心身状态后发现，几乎所有的被调查者都有极端的偏食习惯，而过食白糖的情况尤为严重。值得注意的是，这些人在改变偏食习惯之后，许多症状都明显改善。其后，不仅症状消失，某些人还表现出超群的智力功能。

虽然儿童患自闭症和逃学症是由于营养平衡遭到极端的破坏，但也不能因此而认为：“我的孩子什么都吃，是不会出问题的”。其实，即使真的是什么食物都吃，也不能认为万事大吉。这一方面是因为现代许多种肉类和蔬菜都因盲目追求产量而采用人工饲养、人工栽培的非自然环境生产，另一方面则是因为，在大量生产的加工食品中，又加入了许多食品添加剂，以致使它们离日常所说的自然食品相距十万八千里。其中，经过极端精制的精白米和白糖，是这种非自然食物的典型代表。

若长期食用这些缺乏自然环境条件下生产的食物，则不仅会导致孩子在升学考试的竞争中落榜，而且还会影响大脑的功能，而对处于成长发育期的孩子的大脑说来，还必将造成损害。

例如，近年来人们经常议论不稳重的孩子正在增加。表现严重时，即使已进入幼儿园或已上小学，也不能在教室里安静地听老师讲话。由于缺乏集中精神的能力，学习成绩较低的孩子也在日益增多。另一方面，对任何事情都缺乏兴趣，也没有毅力去作的儿童也在增多。为什么这种孩子最近突然增多呢？其原因虽然可能是多方面的，但当代饮食生活的迅速变迁及缺乏自然状态食品的大量增加使人发生了营养缺陷，也是不容忽视的事实。

孩子杀害父母是营养不平衡的结果

不久前日本曾发生过放荡青年杀害生身父母的悲剧，这是令人非常痛心的事件！从报纸、杂志对事件的报道看，这个青年的营养状态也是很不平衡的。例如，在出事的前两天，他曾买来大量糕点对母亲象开玩笑似地说：“你从吃了这种东西之后就胖起来了，你，你将来会后悔的。”其实这青年自己

也相当喜好甜食。

出事后，这个家庭的饭桌上摆放着许多由肥猪肉做成的菜。由此推测，这家人的饮食生活每日都是如此。出事那一天的晚饭，吃的也是烧肉和燉牛肉，说明这是他们爱吃的两种菜。面对这些情况，人们不得不认为：长期持续这种饮食生活，不仅没有能使这家人的大脑功能转好，而且使他们陷入了情绪易波动、神经衰弱的状态。就是说，这种以肉食为主的饮食生活，使这位青年的脑神经陷入了极为疲劳的恶劣状态。由于他最近又学会饮酒并形成新的嗜好，其父又首先使用了暴力，结果导致了这位青年杀害双亲的悲剧。

为防止当今社会再次出现这类悲剧，需要在此大声疾呼：

那些不相信食物可以健脑的人，最低也应先停食那些使脑恶化、进而损伤脑神经的食物。即应先严格控制精白米及白糖这类非健脑食物的食用量，完全停用则更为理想。

在此基础上，如果能进一步选用具有健脑作用的食物，那孩子的脑力将会是如虎添翼。这时，即使长时间用功也不会感到疲劳，并能极充分地接受智力刺激。

然而，令人不安的是，现代孩子们简直如同嫩芽一般的娇气。由于食用失去自然状态的食品和运动不足，体质也已经变得非常软弱。体质和脑力已经处在这种状态下的学生，又得用力猛追才能赶上教学进度，这自然要导致学生抵御不良刺激和接受智力刺激的能力大为减弱。为使软弱的现代儿童具有如钢似铁的坚强意志，就得既要他们进行适当的运动，又要使他们食用能营养神经的健脑食物。这二者缺一不可。

包括儿童在内，在现代社会中生活的人，谁也不能远离甚至逃避现实中普遍存在的种种刺激。为了能很好地生活，

最好还是以自己所具有的力量战胜生活的种种挑战。在这方面，积极应用健脑食物将为您的正常生活贡献出巨大力量。

笔者谨在此奉劝读者：请尽快把自己家庭中的饮食生活改为符合健脑原则的方式，以便使可爱孩子的脑、心、体一齐发育为全面发展的优秀儿童。在实现这项伟大事业的过程中，本书将是您可以信赖和依靠的良师益友。

二、食物的健脑效果

多摄取维生素 C 可提高智商

营养学家虽然已对食物与身体健康的关系作了很多研究，但大脑的健康与营养的关系问题却至今仍很少触及。造成这种状况的原因很多，其中之一便是：由于大脑的作用非常复杂，有许多东西人们至今尚不清楚，特别是由于自然界中没有象人脑这样发达的动物，因此，不能用动物实验的方式来研究人脑的功能。

但营养对脑的结构和脑的功能的影响是不小的，这又是确切的事实。这些营养又是只能通过食物从外部进入到体内，而不能从其他途径中获得，这也是不消说的。就是说，我们所不断摄取的食物，不是使脑变好，就是使脑变坏。为使读者更清楚地了解这一问题，笔者在这里举些具体的例子。

1960 年，美国的营养学家库巴拉与卡兹调查了从幼儿园到高等学府中的 351 个人，然后得出如下结论：人的血液维生素 C 的含量与智商之间有非常密切的因果关系。

库巴拉与卡兹将这些调查对象按血液中维生素 C 含量的多少分为两组：100 毫升血液中含维生素 C 超过 1.1 毫克的为高抗坏血酸组，不足 1.1 毫克的为低抗坏血酸组（抗坏血