



# 吃对了

## 就能大大提高 孩子的智力

〔日〕山田丰文 著 张伟 译

〔日〕山田丰文 著 张伟 译



南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

吃对了就能大大提高孩子的智力 / [日] 山田丰文著;  
张伟译. - 海口: 南海出版公司, 2009.1

ISBN 978-7-5442-3928-8

I. 吃… II. ①山… ②张… III. 食品营养 - 基本知识  
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第001924号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-309

SAIBOU KARA GENKI NI NARU SHOKUJI

by YAMADA Toyofumi

Copyright © 2006 YAMADA Toyofumi

Originally published in Japan by Shinchosha Publishing Co., Ltd., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights

arranged with Shinchosha Publishing Co., Ltd., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All rights reserved.

CHI DUILE JIUNENG DADA TIGAO HAIZI DE ZHILI

吃对了就能大大提高孩子的智力

---

作 者	[日] 山田丰文
译 者	张 伟
责任编辑	崔莲花
特邀编辑	侯明明
丛书策划	新经典文化 <a href="http://www.readinglife.com">www.readinglife.com</a>
装帧设计	崔振江
内文制作	王春雪
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	<a href="mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn">nanhaicbgs@yahoo.com.cn</a>
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700毫米×990毫米 1/16
印 张	10.25
字 数	100千
版 次	2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3928-8
定 价	25.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 前 言

以前，我在访问夏威夷州立大学的时候，有幸听了该大学医学部的前教授，对夏威夷传统饮食造诣很深的特里·欣塔尼老师的课，那课堂上他向我们展示的影像极具震撼力。

那是一张照片，上面比较了放在大小不同的两个盘子里的食物，小盘子里放了一个汉堡包、薯片，还有一个盛着清凉饮料的纸杯，是典型的当代美国饮食，重量为600克；而另一个大盘子里放着蔬菜、水果、豆类等食物，是夏威夷的传统饮食，大约重1.8千克。大家知道这张照片的含义是什么吗？

答案是，这两个盘子里食物的热量几乎相同（大约4600千焦，约1100千卡），其实小盘子里的食物热量还稍微多一点。虽然欣塔尼老师没有提及，但这两个盘子之间存在本质的差异。

这个差异就在于，小盘子里的食物几乎不含维生素、矿物质等营养素，是“空卡路里”，而大盘子却含有丰富的营养素。其实老师介绍的另一个例子也如实地反映了这种情况。那也是一张照片，上面有一位夏威夷居民，他过去一直采取小盘子里的饮食，后来他把饮食换为大盘子里的夏威夷传统饮食，结果仅凭这一项措施，就成功减掉了70千克。照片里的人穿着减肥前的裤子（那条裤子的腰围几乎是现在腰围的两倍），得意地微笑着。这张照片好像还成为某个减肥食

品的广告，所以留给我的印象到现在都很深刻。

我再说一件有趣的事。亚历山大·施拉姆斯在1979年到1982年这四年间，以美国的纽约学区为研究对象进行了一项调查，来查看饮食的改善对学习成绩的影响。第一年他除去了汉堡包的肉中的脂肪，用未精加工过的全麦面粉做面包，结果学生的平均分提高了20%。第二年去掉了添加染色剂、甜味剂的食品，结果这一年学生的平均分比原来提高了31%。接下来他又去除了食品中抗氧化剂等合成的防腐剂，于是学生第四年的平均分又大大提高了。就这样，分数逐渐攀升，最终算起来，改善饮食后与之前相比，这些学生的分数提高了40%以上。

欣塔尼老师的课和施拉姆斯的调查之间有共通之处，它们都证明了这样一个事实：即使不服用补充剂，只是去掉多余的食品，吃有益的食品，人的身体包括大脑也能发生巨大变化。

说到食品添加剂，原来身兼大学讲师的记者郡司笃孝先生是一位先驱者，他向世人控诉食品添加剂的有害性，在日本非常有名。郡司先生从20世纪60年代起，就奠定了一生的基调——不停地向世人揭示以食品添加剂为代表的化学物质的危险性。AF<sub>2</sub>就是一种食品添加剂，它对于导致食品腐败的细菌具有很强的杀伤力，常常用于鱼糕、豆腐、鱼肉香肠等食品中，作为杀菌剂在日本使用得非常广泛。但是，在加工这些食品的人中，不断有人为原因不明的皮肤病、甲状腺异常等症状而苦恼。

现在，AF<sub>2</sub>被指定为阳性对照物质。让我来解释一下，使生物遗传信息紊乱的物质及产生的这种作用叫做变异原，在研究变异原时，

为了验证使用的实验方法是否正确而使用的物质，即具有强变异原性的物质就是阳性对照物质。科学研究已经证实，阳性对照物质具有致癌作用。一直以来，我们竟然在使用这种可怕的物质作为食品添加剂。

郡司先生曾受到众多的诽谤中伤及政治压力，甚至成为被告上法庭。尽管如此，他还是坚持控诉食品添加剂的危害，在1974年，他的努力终于得到了回报——AF<sub>2</sub>遭到了全面禁用，并停止生产。但是，据说在此之前日本已经生产了多达100吨的AF<sub>2</sub>，它们都被我们吃进了肚子里，很可能已经带来了不好的影响。

还有，石棉的致癌性现在还没有解决的方法，不过1972年世界卫生组织的附属机构指出了它的危害性。石棉和AF<sub>2</sub>的一大不同之处就在于，后者通过每天的饮食，频繁地被我们吃进去，而前者则不是。幸亏郡司先生坚持控诉，如果一直对AF<sub>2</sub>放任不管，像石棉那样继续在社会上使用，后果将不堪设想。当然，食品添加剂在其他地方也被大量使用着，因此未来的情况还是难以预测。

现在，高脂肪、高蛋白质食品在大人和孩子的饮食中占了很大比重，而香精、色素等食品添加剂也已经是孩子们钟爱的果冻等食品包装上司空见惯的成分。殊不知，这样的饮食结构长此以往，不仅会使孩子超重和肥胖，从而引发高血压、糖尿病、心脏病等疾病，更会影响孩子的大脑，导致耐力、注意力水平下降，产生抑郁症等精神问题。据调查，每150名美国儿童中就有1名受多动症或抑郁症困扰，而欧盟国家中，如今已有2200万名儿童处于超重状态。

尽管由饮食导致的儿童和青少年健康问题已经越来越多，大多

数人却没有认识到这类问题的严重性，政府也不愿花大力气去解决。我想告诉尽可能多的人，希望大家自觉地意识到这类问题，并着手解决，这才是我们首先应该做的。为此，我一直坚持从事着饮食指导的工作。在这期间，我给著名运动员或名人提建议、作指导，我发现棒球运动员在比赛中出现的控制力和体力下降等问题与孩子在学习过程中遇到的问题一样，这成为了我写作本书的初衷。

本书的内容可能会颠覆很多人以往对饮食、营养抱有的“常识”，但这绝不是标新立异。我是在不断探究营养学的过程中，自然而然地获得了这些知识。我衷心希望，大家能够吸收书中的知识，对饮食与健康的关系有新的理解，对生活中的有害物质时刻关注，让孩子们可以更健康，更聪明！

# 目 录

## 第1章 好饮食是健康到细胞的饮食

我们由食物组成·····	3
二噁英为我们敲响警钟·····	3
正确的饮食决定孩子的一生·····	5
吃白米会得病? ·····	6
必需营养素要从饮食中获取·····	8
健康饮食,从细胞开始·····	11
吃什么? 不吃什么? ·····	13
把糙米作为主食·····	13
正确的饮食让我们远离疾病·····	15
矿物质能激活细胞·····	16
吃什么? 不吃什么? ·····	18
健康饮食让孩子判若两人·····	19
缺少镁会引起腿抽筋·····	19
远离甜食·····	22
“七层饮食金字塔”·····	24



饮食变革带来的变化·····	25
<b>坚持良好的饮食习惯·····</b>	<b>27</b>
酒精使肌肉失去弹性·····	27
用断食来恢复身体·····	29
好食物 VS.坏食物·····	31

## 第2章 纠正错误的饮食观

<b>过剩的蛋白质对身体有害·····</b>	<b>37</b>
饮食欧美化导致健康恶化·····	37
吃肉没体力·····	39
吃肉太多会溶化骨骼·····	40
人的肠道很危险！·····	42
代谢顺畅很重要·····	44
<b>赶快戒掉人造黄油·····</b>	<b>46</b>
关注脂肪的种类·····	46
现代饮食并不平衡·····	50
赶快戒掉人造黄油·····	51
改名换姓的反式脂肪酸·····	53
<b>正确摄取碳水化合物不会变胖·····</b>	<b>55</b>
精加工食品会引起低血糖·····	55
低胰岛素减肥法的陷阱·····	57
最佳主食是催芽糙米·····	58
“七层饮食金字塔”是理想的饮食方案·····	60

与活性氧和平共处	66
活性氧是“多刃剑”	66
不吃含过氧化脂质的食品	67
活性氧大量生成的原因	68
利用抗氧化物质来保护身体	70

### 第3章 营养新常识助孩子登上智力快车

不喝牛奶	75
不喝牛奶的五大理由	75
仅靠牛奶无法强壮骨骼	77
保持钙镁平衡	80
牛奶还是“完美食品”吗?	82
多吃生食	84
食物酶能帮助消化	84
最好的方法就是生吃	86
生食可以治病	87
让代谢酶充分发挥作用	89
大胆断食	90
尝试不吃东西	90
断食的5种功效	92
用蔬果汁代替早餐	94
断食可以全面改善体质	95
断食能减轻慢性疲劳	97

<b>定期排毒</b> .....	98
提高身体的排毒能力.....	98
利用矿物质来排毒.....	101
通过头发可以辨别有害矿物质的积聚程度.....	102
断食有利于排毒.....	103

## **第4章 营养决定心灵健康**

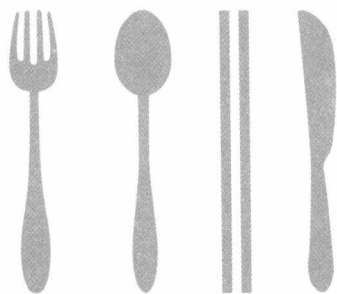
<b>利用矿物质来克服压力</b> .....	111
了解压力的真面目.....	111
身体如何应对压力.....	113
营养素不足是疾病之源.....	114
矿物质能救命.....	116
头发能显示压力状态.....	117
压力是导致自律神经失调的元凶.....	118
摄取“过剩”的营养素来应对压力.....	121
<b>营养决定心灵健康</b> .....	123
影响身心的低血糖.....	123
运动饮料的危害.....	125
依靠营养素大脑才能正常运转.....	126
排毒有助精神健康.....	128
心灵的问题就是身体的问题.....	130

## 第5章 吃对了就能大大提高孩子的智力

单靠饮食获取营养是不够的·····	135
不仅要吃饭,更要吃“好饭”·····	135
维生素是必需品·····	136
矿物质、维生素是天然兴奋剂·····	138
健康由自己创造·····	140
健康到细胞的饮食·····	141
对身体有益的食物5个条件·····	141
治病还是杀人,都要看食物·····	142
提高“HQ”·····	144
补充消化酶·····	145
身体是世界上独一无二的“名画”·····	146
实现成功断食的要点·····	146
如何“描绘”身体·····	149

# 第1章

## 好饮食是健康到细胞的饮食





## 我们由食物组成

### 二噁英为我们敲响警钟

2004年秋天，一则消息冲击了全世界，乌克兰的总统候选人维克托·尤先科因竞争对手阵营对其使用二噁英而导致面部剧变。当时，电视等媒体上还公布了尤先科摄取二噁英前后的照片，让很多人重新认识到了二噁英的可怕。二噁英妨碍细胞的新陈代谢功能，使皮肤不能正常更新，也可以说，它会导致身体的急速“老化”。

此外，2003年6月，日本厚生劳动省<sup>①</sup>向所有孕妇发出了

---

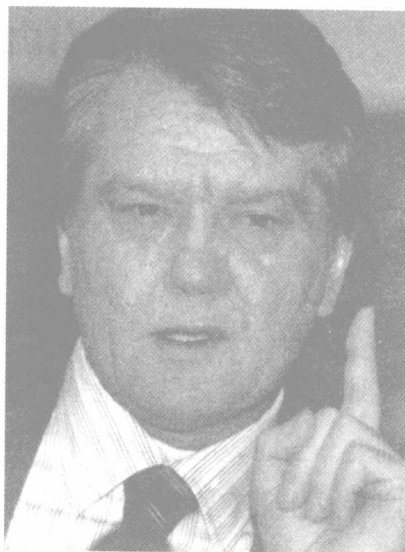
<sup>①</sup>日本的“省”相当于中国的“部”，厚生劳动省是厚生省和劳动省合并而成的，相当于劳动卫生部门。

通知，希望她们将金眼鲷等含汞多的鱼类摄取量控制在一次60~80克，且一周不超过两次。这是因为汞经过孕妇被胎儿摄取后，可能造成严重的残疾。比如，怀孕3~4个月的胎儿只有手掌大小。如果孕妇持续食用含有汞、二噁英等有害物质的食物，那么，即使是我们认为的“微量”，也会对腹中的胎儿造成严重的影响。

#### 摄取二噁英后面容剧变的乌克兰原在野党总统候选人尤先科



2004年7月6日拍摄



2004年10月29日拍摄

(图片由AFP=时事提供)

战后，日本经济快速发展，伴随而来的是科学技术的发达和对商业主义的追求，这使得我们的日常生活中到处充斥着有害物质，如蔬菜、谷物上的残留农药，加工食品过程中使用



的添加剂等，简直是一个“食品公害”的时代。这些有害物质会进入我们的身体，进入量及频率在很大程度上受到每天饮食的影响。也就是说，我们如何从有限的食物中作出正确的选择非常重要。

从出生开始，直到这一辈子结束，我们都要不断地摄取食物。因此，美国有这样一则谚语——“We are what we eat（我们由食物组成）”。生活中存在不同的食物，有富含营养素（如身体需要的，也就是细胞中DNA需要的矿物质等）的，有被有害物质（例如二噁英、汞等，它们会直接损害细胞的生命活动）污染了的。如果人长期摄取不同的食物，健康状况自然会产生差异。

在尤先科事件中，二噁英的危害已经显现在脸上了，任何人都能一眼看出其毒性。这件事并非与我们无关，因为我们的体内也同样发生着与尤先科类似的情况，只不过肉眼看不到而已。

## 正确的饮食决定孩子的一生

我认为，那些外表健康却慢慢开始有身体不适症状或疾病的孩子，父母应该从根本上转变对饮食的看法，迅速进行一场饮食革命：找出身体真正需要的食物，并摄取这些食物。