

补脑益智

食谱



5
城市人食疗系列二

白美仁编著

福建科学技术出版社

5
城市人食疗系列二

白美仁 编著

福建科学技术出版社

补脑益智 益血

食谱

著作权合同登记号：图字13-2002-22

原书名：健脑补脑食谱

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权
福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

补脑益智食谱／白美仁编著．—福州：福建科学技术出版社，2002.10

(城市人食疗系列二)

ISBN 7-5335-2067-X

I.补… II.白… III.保健 食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066423号

- 书 名 补脑益智食谱
城市人食疗系列二
- 编 著 白美仁
- 出版发行 福建科学技术出版社
福州市东水路76号，邮编350001
www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 美雅印刷制本有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 2.25
- 字 数 48千字
- 版 次 2002年10月第1版
- 印 次 2002年10月第1次印刷
- 印 数 1—4 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2067-X/TS·203
- 定 价 12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请多位精通中医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

前言：饮食均衡能补脑益智

随着社会的发展，医学的进步，生活水平的提高，良好的营养使人类的寿命日益延长。昔日俗语谓“人生七十古来稀”，可如今以香港人為例，男性的平均预期寿命为78岁，女性更高达84岁。长寿本来是可喜之事，但如果脑力迟钝，活动浑浑噩噩，甚至有早老性痴呆，那么生命再长亦缺乏意义。

现代社会高速发展，科技日新月异，需要人们无穷的智慧和健全的脑力去应付，而脑又是生命的中枢。脑的组织和功能非常复杂，虽说脑的形成是在胎儿时期，但后天所摄取的食物营养却对脑的影响甚大。所以，利用食物来保护人体健康，达到健脑效果，不但为历代医学家所肯定，也为现代医学所证实。

本书分为常识篇、食疗篇及验方篇三大部分来介绍补脑的饮食，用现代营养学的观点加上中医的理论，分析各种健脑及损脑食物的情况，并提供了一系列的补脑食谱，以提示大家在日常饮食中谋求自然的调和，有意识地选择有益的食物，以达到饮食均衡，补脑益智的目的。

按中医理论，阴液不足，不能滋润脏腑，则脏躁而多动，情绪不安定必影响思维和记忆；另一方面，健脾则有助消化吸收，令脑髓充实而思维活跃。因此，在本书中的食谱和验方，除了部分是直接有安神益智的作用外，还有不少有滋润补虚、健脾养胃的功能，这也能间接对神经系统的健全有帮助，达到补脑益智的目的。

目 录

常识篇

健脑补脑从小做起	8
均衡饮食使脑健康	10
预防中年脑力衰退	13
健脑饮食推迟衰老	14
早老年痴呆病的形成及治疗 ..	15
脑力疲劳的成因和对策	16
核桃是最仁补脑食品	17
几种海产食品的健脑效果 ..	18
大豆制品营养价值高	20
芝麻和玉米的补益作用	22
酸性食物和碱性食物	24
白砂糖是最大的损脑食品 ..	26
补脑不可缺的鱼和肉类	28

食疗篇

虾米蛋羹	29
金针菜炒粉丝	30

清蒸羊肉	31
木耳炒腐竹	32
蘑菇炒肉片	33
香葱拌豆腐	34
干炒羊肉丝	35
茼蒿拌核桃	36
杂锦鲜蔬	37
菜脯煮豆腐	38
汉堡豆腐	39
海带炆黄豆	40
大豆芽菜煮豆腐	41
干煸四季豆	42
南瓜煮红豆	43
葱烧野鸭	44
煎炆豆腐	45
蜜汁马铃薯	46
沙锅鱼云煲	47
海鲜蚝油炒山菜	48
豆腐蛋花汤	49

瑶柱冬瓜炖田鸡	50
鲫鱼豆腐汤	51
桂圆牛肉汤	52
虾米冬瓜海带汤	53
清炖甲鱼	54
芙蓉蒸青蟹	55
栗子饭	56
豆腐苋菜饭	57
蔬菜面条	58
水果溜炸年糕	59
炆杏仁南瓜	60
八宝粥	61
养心粥	62
核桃粥	63
鹌鹑粥	64
糟香鲜果羹	65

验方篇

治疗神经衰弱食疗方	66
治疗头痛食疗方	67
夜睡不宁食疗方	68
恢复疲劳食疗方	68
失眠食疗方	69
补脑及增强记忆力食疗方 ..	70
增长智力食疗方	72
继发性脑萎缩症食疗方	72
心火盛心情烦躁食疗方	72

健脑补脑从小做起

胎儿从第10个星期起，脑细胞便开始增加，从成胎后第6个月至出生后2岁，是最需要营养的时期。由于脑部急速地发育，如果没有充分的营养时，就会妨碍脑的发育而可能养育出一个迟钝的孩子，或使孩子出现某种不能复原的精神障碍。因此，在此时期应给予对脑发育有益的食物，让对脑有益的营养素供应到脑部，使孩子在婴儿时期即形成优良的脑组织。在4岁以下若能够强化脑部结构，脑功能必会健康发展。脑力的好坏，和遗传与环境都有关系，但不如食物营养那么重要，可以说：脑力的好坏，八成由食物营养决定。

大脑的发育需要各种营养，主要有蛋白质、脂肪和碳水化合物，它们直接影响大脑的发育。蛋白质是脑细胞的主要成分；脂肪可以加速神经系统髓鞘的形成；碳水化合物中的葡萄糖则是细胞代谢的主要物质。

在胎儿时期，这些营养物质靠母体提供，孕妇的营养对子女未来的脑力发展至关重要。婴儿出生之后，在哺乳期内最好的营养则来源于人乳。如能维持母乳喂养至6个月，度过大脑发育的关键时期，则婴儿智力的发育就会正常。

母乳含有婴儿必需的各种营养，比例配合良好，是婴儿最适宜的健脑营养品。母乳中 $\frac{2}{3}$ 是容易吸收的乳白蛋白（牛奶只含 $\frac{1}{5}$ ），并能保证供应各种重要的氨基酸，来满足婴儿生长发育的需要。同时脂肪是供给热量的，母乳中不但富含脂肪，还含有天然脂肪的消化剂——脂肪酶。母乳脂肪球比牛奶小，更容

易吸收。母乳中的乳糖完全溶于乳液中，也容易吸收，它的矿物质及维生素含量除铁质外都很丰富。实验证明，母乳是没有细菌存在的，相反地还含有各种预防疾病的免疫物质，可以提高婴儿对疾病的抵抗力。吃母乳的婴儿不易生病，即使生病也很容易康复。同时，母乳冷热合适，又新鲜又干净，没有污染，喂哺方便，所以是婴儿最好的健脑食物。

需要提醒注意的是，脂肪其实可分为：不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸，有防止动脉硬化的功用；饱和脂肪酸，可使动脉硬化。

正在发育中的儿童：假如营养不佳，缺乏不饱和脂肪酸，就会影响智力发育。所以，孩子的健康成长，有赖于在母胎中和出生后几年内，能充分地摄取有益的脂肪，来巩固脑细胞的生长。

为了改善脑的功能，必须注意正确地摄取营养。其实食物无分贵贱，只要能恰当地吸收到六大营养素，即水分、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质以及维生素等，就有利于脑的保健。很多人往往只注意吃热量高的脂肪、蛋白质丰富的食物，其实全面来看，应当重视像维生素以及能促进脑部活动的各种营养，多方面地从各种食物中均衡地摄取才对。

矿物质之中，钙、碘、钾、镁等，都是和头脑关系密切的物质。首先是钙，有防止头晕的作用。血中若缺钙，则会发生情绪焦躁、兴奋不安。缺乏碘时，会出现智能低下症。钾和镁则是保持精神正常的重要物质。

含有丰富钙质的食物很多，例如牛奶、牛油、酸奶之类，此外，海藻类如裙带菜、海带、鹿尾菜，以及小鱼、虾皮都有大量的钙质存在。

维生素也是维持脑部活动的重要营养素。缺乏维生素时，会引起头痛、头昏、情绪不宁等各种精神症状。人体必须每日少量和不间断地摄取维生素，才能维持正常的新陈代谢。维生素之中，特别要注意的是维生素B₁₂，这是头脑营养中不可缺少的物质。它在贝类和紫菜中含量较多，一旦久缺的话，除了贫血以外，还会引起眼角膜和嘴唇的炎症。而且，对神经纤维鞘的形成也有不利影响。而神经纤维鞘形成障碍又是各种神经异常症状的基本原因，它会引起知觉障碍、手脚麻痹、瘙痒症状，也有引起心情变幻不定、思想集中困难、头脑不灵活、记

记忆力低下、思想混乱、焦躁、忧郁、视力障碍、妄想、幻觉等精神异常症状。

除此之外，维生素C和E的补给也很重要。

维生素C又称为“抗坏血症维生素”或“抗坏血酸”。当出现轻度缺乏维生素C时，会出现皮肤干燥和皱裂现象，以及食欲不振、脸色苍白、整天疲倦不堪。如果用过热的沸水来调婴儿的奶粉，会把维生素C破坏。而幼童刚断奶，吃的蔬菜和水果很少，也会有缺乏维生素C的可能。假如长期缺乏维生素C时，身体各部分会容易出血，尤其在皮肤和牙床之处出血，变成口腔炎；严重的更会进一步造成骨膜、膝和踝部疼痛，心悸，呼吸困难等症，严重的会造成贫血。

成人每日维生素C的必须量约65毫克。含维生素C的食物很多，如新鲜水果和绿色蔬菜、绿茶都富含维生素C。但蔬菜经高温烹调后维生素C会损失四成以上。

至于维生素E，可称为“生育维生素”，因为女子缺乏维生素E时，容易有不孕症和习惯性流产等。而男子缺乏时则令精子量少，生育能力有问题，又易发生红细胞溶解现象和轻度的贫血。含维生素E的食物有植物油、新鲜麦胚芽。同时维生素E还有延长寿命的作用，能预防高血压、动脉硬化、心脏病、癌症等。

多种蔬果均含有丰富维生素和矿物质，能起到健脑的效果。例如金针菜、紫苏叶、萝卜芽菜及幼苗、菠菜、辣椒叶、

芥菜、青椒、大芥菜、玉米、南瓜、韭菜、番薯、马铃薯、萝卜、莲藕等。其中金针菜又名“安神菜”或“忘忧草”，干品入饌可作为自然的安神剂，治疲劳紧张。而南瓜甘甜，富含维生素A、B、E和胡萝卜素是健脑效果高的瓜果，亦可治母乳不足和高血压。

当然，在注意从食物吸取营养素之余，也要提防有害脑部的物质进入人体，例如水银、铅毒、一氧化碳等。此外，母亲在怀孕期间，应注意不要吸烟、喝酒和食用其他损害胎儿的食物，以免影响胎儿，造成不良影响。



金针菜是天然的安神剂

预防中年脑力衰退

一个人的脑神经，必须经过相当时期的锻炼，才可以完成管理和运用身体的技能。而这些技能的完成和纯熟，大概是在人到中年的40岁左右。原来人到中年时期，实践与知识已有了丰富的积累，对事物认识和理解力深，进而推理和判断及综合分析的能力会提高。可以说，创造性的思维能力达到一生中最高境界，也即是所谓“脑的成熟时期”。中年人的中枢神经系统的兴奋和抑制过程比较平衡，情感稳定，当受不良情绪、语言、文字渲染干扰时，排斥力亦较强，往往具有稳定的工作效率，其脑力劳动和体力劳动的效能最高最成熟。

但高峰过后，无论体力、脑力，都有走下坡的趋势。有人担心自己的脑力会有朝一日衰竭，其实不必过虑，因为人的一生中只动用了 $\frac{1}{3}$ 脑细胞。中年以后脑细胞的衰亡数量多，但仍然存有大量脑神经细胞可供开启。而脑力的衰退不仅和年龄而且和各人的生活环境、精神状态、工作和学习状态以及营养状态都有关。为了保持中年人的脑力，使脑力衰退推迟，就应设法注意脑的保健训练。原则上，脑是越用越灵的，经常训练脑力，便可防止头脑的老化。长期不动脑筋，就会加快衰老、记忆力差和反应迟钝。

注意加强营养补充，尤其脑细胞需要的有益脂肪和蛋白质，也是这个时期要留意的。比如大豆(黄豆)，含40%的优质蛋白，和鸡蛋、牛奶差不多，如搭配肉类、蛋类混合食用，价值更高，是很好的食物。又如鱼、虾、肉类、蔬菜、水果、核桃等都是补脑食品，适量进食，也有益健康。

一向对健康有自信的人一过了中年期，也会发现自己的体力显著下降，头脑的思维活动不如以前敏捷。年轻时的那种清晰和灵敏感觉自然消失了，开始出现头脑老化期衰老现象。

究竟脑的衰老是怎样发生的呢？

原来，头脑内任何血管发生异常都是老化的原因。血管是运送葡萄糖和氧气等营养到大脑的通路，一旦受到阻塞或者破裂时，养料输送不到大脑，就会发生衰老期的早老性痴呆现象。如果运送的通路阻塞时，那么吃任何营养价值高的食物也是白费的。因此为了保持头脑健康，首先要保持血管畅通。

为了防止动脉硬化，以摄取含胆固醇少的食物为好。此类食物如牛奶、鱼、豆腐、花生、蔬果等。

早老性痴呆病的形成及治疗

人进入中年期以后，由于脑组织弥漫性萎缩和退化性病理改变，而形成慢性智能缺损，称为“早老性痴呆”。据统计，60岁以上因精神病入院者中，患早老性痴呆的占第二位，仅次于患动脉硬化性精神病的。

对老人精神病，医学界正从临床学、心理学、病理学、组织化学、电生理学和遗传学、生物学等几方面进行研究。早老性痴呆的临床表现，通常是逐渐起病。而伴之而来的，还常有其他器官衰老的表现，如角膜的老年环白内障、皮肤老年斑。在神经系统方面，可见步履不稳、肌张力增高、老年性颤动、瞳孔对光反应迟钝等。脑电图无特殊改变，有时可见弥漫性节奏紊乱，两半球散见慢波，气脑造影可见脑萎缩。

早老性痴呆是常见的一种精神病，是大脑结构、脑功能退化的结果。有人认为是病理性衰老，遗传因素起着一定的作用，而精神因素也可成为一种诱因。早老性痴呆可有多种表现，例如言语幼稚、反应迟钝、精神烦躁、哭笑无常、记忆力减退或丧失等。

针对有关病症，目前尚未有根治的办法。有人服用一种预防药——卵磷脂素(Lecithin)，是从大豆和蛋黄中提取营养素，加上维生素B、C、E制成的粒丸装，据说可以改善脑循环、促进脑的代谢。对早老性痴呆来说，预防整个机体过早衰老，比患病以后的治疗更为重要。

脑力疲劳的成因和对策

脑力疲劳是每个人都经历过的。疲劳，是由于脑力或体力劳动引起的组织、器官或整个人体工作能力暂时下降的现象。当脑力劳动过分或紧张过久后，大脑皮层及神经系统有关的部分会从兴奋转到抑制状态，此时，思维迟钝，注意力不集中，记忆力下降，工作效率低下。通过休息、能量传递得到补充，就能消除疲劳。假如继续工作不休息，就会变得过度疲劳，使神经细胞负荷超过生理功能界限，出现病态。兴奋与抑制失去平衡时，会使抑制功能减弱，兴奋过程相对亢进，变为神经衰弱。因此，经过体力劳动或脑力思考过度，出现疲劳，是表示需要保护健康的信号，需要立即进行休息。

消除脑的疲劳，可通过加强营养来实现。除了增加脂肪和蛋白质作为人体能量的主要来源之外，还必须加上维生素、矿物质调节生理功能。过于油腻的食物不易消化，盐分高的食物，会使血压升高，当然对消除疲劳无助。但多吃含纤维的食物则有助消化，有间接消除疲劳之功。经常注意饮食，头脑、身体、心智都健全才算健康。