

凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活·知食分子的全日营养

凤凰视野 生活学养

凤凰生活
PHOENIX LIFESTYLE MAGAZINE

2006 May ISSUE 04 五月号
本刊获特刊在中国内地发行

脑力劳动者

营养配餐

凤凰生活顾问：脑力劳动者的营养宜忌及保健要点

凤凰健康专家：脑力劳动者所需的19种营养素及宜食的64种食物

凤凰知食分子：脑力劳动者最佳营养配餐及36道推荐食谱



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

脑力劳动者营养配餐/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2007. 5
(凤凰生活·知食分子的全日营养)
ISBN 978-7-5381-5067-4

I. 脑… II. ①孙…②袁… III. 脑力劳动-保健-食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第050616号

凤凰生活·知食分子的全日营养

脑力劳动者营养配餐 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4

字 数: 80千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5067-4

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律 师 声 明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活 · 知食分子的全日营养

脑力劳动者

营养配餐

凤凰生活

PHOENIX LIFESTYLE MAGAZINE

2006 May ISSUE 04 五月号

本刊获特许在中国内地发售

名人夫妇的N个幸福方程式
源远流长「黄金周」
文革——我的记忆碎片
追忆六大名校似水流年
上流Q下流 中产命途博弈
政要们的高尔夫逸事
风月深处
穿在身上的时光
一起成长的故事：叶兆言与女儿



定价：人民币15元 港币30元

前言

为每一个中国家庭 提供科学实用、优质低价、时尚健康的生活图书

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年4月于广州

目 录

1 凤凰生活顾问：打造脑力劳动者的健康生活

脑力劳动者日常保健新知

饮食营养是脑力劳动者养生的基础

开展室内外运动，做到“合理、适度、渐进、坚持”

坚持健康的作息习惯

养脑补脑

对照15种现象查出脑疲劳

六招挑战脑疲劳

养脑十法

预防慢性疲劳综合征

脑力劳动者与慢性疲劳综合征

脑力劳动者预防疲劳综合征五戒

脑力劳动者饮食营养指南

如何选择脑力劳动者的食物

八类补脑营养食品

5

6

6

6

6

7

7

8

8

9

9

9

10

10

10

contents

11

12

12

13

14

15

B族维生素 17

19

22

2 凤凰健康专家：脑力劳动者所需的营养素与食物

认识营养素

蛋白质

脂肪

碳水化合物

维生素

维生素A 15

维生素D 16

维生素C 16

B族维生素 17

矿物质

钙 19

铁 20

镁 21

锌 22

磷 19

目录

64种食物引领健康生活

小米/玉米	23	苋菜/菠菜	34	银鱼/鲑鱼	45
黑米/甘薯	24	芥蓝/卷心菜	35	草鱼/鳊鱼	46
百合/蚕豆	25	茼蒿/莴笋	36	鲑鱼/虾	47
核桃/芝麻	26	佛手瓜/西兰花	37	苹果/猕猴桃	48
榛子/葵花子	27	南瓜/苦瓜	38	杨桃/菠萝	49
松子仁/花生	28	青椒/西红柿	39	香蕉/芒果	50
黄豆/菊花	29	芹菜/胡萝卜	40	草莓/葡萄	51
枸杞/生姜	30	芦笋/紫菜	41	柚子/橘子	52
红枣/桂圆肉	31	猪脑/猪肝	42	柠檬/牛奶	53
海带/黑木耳	32	鸡蛋/鸡肉	43	绿茶/蜂蜜	54
黄花菜/金针菇	33	鸭肉/牛肉	44		

3 凤凰知食分子：营养一周——脑力劳动者一周营养配餐及推荐食谱

脑力劳动者的一日三餐

脑力劳动者营养配餐

日常健脑一周配餐

电脑族一周配餐

熬夜族一周配餐

名厨教您做

四色素菜	60	决明子排骨汤	72	虾米苦瓜煲	84
木瓜银耳百合羹	61	柠香鸭扒	73	冬虫夏草蒸猪脑花	85
十米粥	62	枸杞黄精炖鹌鹑	74	眉豆花生鸡脚汤	86
西红柿杂锦汤	63	桂圆枸杞鸡蛋羹	75	杏仁芝麻奶	87
三鲜豆腐羹	64	干烧小鱿鱼	76	青椒炒鳝丝	88
茼蒿肉丝	65	全营养果蔬汁	77	香烹豆腐鱼头	89
茄葱牛腩汤	66	菠萝牛肉	78	人参鹌鹑蛋	90
薄荷酸奶	67	苦瓜滑蛋	79	核桃拌菠菜	91
莲子百合炖猪心	68	胡萝卜炒鸡蛋	80	爽滑麦芽鸡	92
菊花拌鸡片	69	素炒薯粉	81	无忧健脑汤	93
美味千层饭	70	海带烧排骨	82	南瓜条煲排骨	94
蚕豆樱桃肉	71	葱拌黄豆芽	83	杂锦咖喱饭	95

全 日 营 养 : 脑 力 劳 动 者 营 养 配 餐



1 凤凰生活顾问： 打造脑力劳动者的健康生活

关心脑力劳动者的营养与健康一直是我们的重点话题。但到目前为止，人们还没有找到一种可以定量测定劳动时神经负荷与体力负荷比重的方法，脑力劳动与体力劳动只是一种传统的、模糊的分类方法。人们按某些表象和习惯把那些依赖感觉器官、大脑思维以及抑扬情绪为主的劳动者，称为脑力劳动者。

随着科技发展和社会进步，社会的产业结构在不断演变，人类社会的群体结构也在不断变化。通常所说的脑力劳动者的比重明显上升，体力劳动者的脑力劳动含量也在增大，他们之中除了包括如科技、文艺、教育、卫生、财贸、法律、管理等领域的专业人员外，还包括那些体力劳动强度不十分大而神经高度紧张的群体在内，如观测、检验、仪表操作等作业人员。

脑力劳动者日常保健新知

饮食营养是脑力劳动者养生的基础

脑力劳动者由于自身的劳动特点，在劳动过程中经常使部分器官和组织，如脑组织、视觉神经、颈椎等处于过度紧张状态，如果不能得到合理的营养补充来调节生理机能，久而久之，可能引起大脑功能的失调，对呼吸、循环、消化及关节等各个系统和组织都会带来不利影响，导致各类疾病发生。最常见的有：神经衰弱、视力衰退、高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡病、颈椎肥大等。因此，为了保证身体健康，脑力劳动者在饮食上应该遵循以下几点：

饮食定时定量 食无定时或食无定量，会使消化系统功能紊乱、营养不足或营养过剩，引起消化系统与其他组织疾病。如营养过剩极易导致肥胖，易发高血压、冠心病、糖尿病和动脉硬化症。饮食无规律是胃、十二指肠溃疡发病的主要原因。

膳食结构合理 脑力劳动者因脑功能活动旺盛，脑细胞代谢频率高于常人，加以体力运动少，劳动时又大都取静态的坐姿或站姿，胃肠消化功能相应减弱。因此，在搭配食物时，应注意多食富含不饱和脂肪的食物，如芝麻、花生、玉米及其油类、蛋类与奶类。新鲜鱼类所提供低分子蛋白也较易为人体吸收。

饮酒、茶要适量 少量饮酒，可起到镇静、催眠、扩张血管、抵御寒冷、减轻精神压抑等功效，有些人喝酒后还能促使智力活动出现高潮，欣然执笔，写诗作画。但过量饮酒，会使神经系统先兴奋后抑制，思维能力转弱，记忆力减退，语言表达不清，甚至导致心血管疾病、消化道疾病及某些脏器癌变。

茶能提神、明目、利尿，促进新陈代谢，还能帮助消化、预防动脉硬化。但不间断地大量饮用浓茶，也会破坏肌体平衡，引起食欲不振、疲劳感、失眠、神经衰弱或过敏等。因此，饮茶要适度，空腹时及睡前不宜大量饮用，也不宜以茶来助吞药物。

开展室内外运动，做到“合理、适度、渐进、坚持”

对于脑力劳动者的自我保健，除了注意饮食营养的均衡，还在于促进和维持肌体运行均衡。所谓“劳动者不可不劳手足”，其意即在于此。有些脑力劳动者事业心很强，但对体力活动不加重视，理由是身体还行，不锻炼也可以，认为锻炼是浪费时间，精力应放在事业上。也有些脑力工作者进行体育锻炼时断时续，平时尚能开展一些活动，一旦学习、工作紧张起来就完全置之脑后。他们只有当疾患来临，才想到持续的体育锻炼。

事实上，学习、工作越紧张时，就越应注意肌体运行均衡，开展室内外运动，做到“合理、适度、渐进、坚持”。否则，部分器官和组织出现过度疲劳，极容易积劳成疾，导致各类疾病发生。

合理，即选择的运动项目要合理，有的放矢。要考虑自身的体力条件，结合自身居住、工作环境，根据自己的兴趣与爱好。能兼顾这四个方面选择的运动项目，才可以说比较合理。

适度，即体力运动的运动量要适度。每个人在运动中都能感受到自身体力的承受能力，养生之道是“常欲小劳而莫大疲”。循此原则，就能掌握好运动量。

渐进，即体力锻炼要循序渐进。一个体力运动已荒疏多年的人或者已知患有某种慢性疾病的人，不宜一开始就过量锻炼，要允许自身的体力有一个逐步适应过程。

坚持，即体力锻炼要持之以恒。无论何种运动，要在肌体上真正起到调节作用，扫除运行失衡带来的一些隐患，达到健康长寿的目的，决非一朝一夕能实现，常要坚持若干年才能见成效。

坚持健康的作息习惯

力求劳逸结合

生活有规律，工作有松弛，肌体运行才能均衡，这是健康的要诀，也是劳逸结合的真谛。所谓劳逸结合，并不是否定长时间的脑力劳动后从事某些有益于锻炼思维能力的脑功能活动，如读书、看报、下棋等。只要这些活动不是被迫的，而是兴趣所在的，同样能起到松弛神经、调节肌体的作用。

一般说来,“逸”大体可分5种:

- 1.纯休息。如卧位静息、闭目养神、户外漫步。
- 2.娱乐性休息。如听音乐、品字画、赏花、观鸟、钓鱼、踏青、看电视等,但后者因增加精神与体力负荷,以适度为好。
- 3.智力型娱乐。如诗画、下棋、猜谜、各种牌类活动;既能陶冶性情,又能锻炼思维,但亦需节制,避免部分肢体过高负荷。
- 4.交替性智力活动。如阅读与工作无直接关联的报刊、书籍等,起到调节作用。
- 5.户内外运动、劳作等。

保证睡眠质量

脑力劳动者由于需要长期用脑,神经系统经常处于紧张状态,大脑皮层释放的兴奋物质较多,久而久之,脑细胞长期处于兴奋状态,就会失去与抑制的协调。而神经系统因为一直处于超负荷运转状态,而使大脑神经得不到修复和抑制,所以脑力劳动者难以保证睡眠质量。所以,睡眠是脑力劳动者保健养生的重要一环,脑力劳动者生活与工作的规律也表现在睡眠的质量上。

对于如何保证睡眠质量,我们给出以下几点建议:

- 1.睡眠要定量。人均睡眠时间约7.5小时,经常多睡或少睡都影响健康。
- 2.睡眠要注意质量。睡眠前应调节肌体、松弛中枢神经,避免过度兴奋。定时上床起床,形成固定的条件反射,对保证睡眠质量也很重要。
- 3.午睡调节脑功能。人的脑细胞处于完全兴奋状态,一般只能维持4~5小时,因此,中午时分脑细胞需要有短时间修整。

养脑补脑

对照15种现象查出脑疲劳

脑疲劳会带来全身性的疲劳,如果疲劳又不能及时治疗的话,很可能积劳成疾。那么,如何检测自己是否疲劳呢?请大家对照下面的15种现象,看自己存在多少:

- 1.早晨醒来懒得起床。
- 2.走路抬不起腿。
- 3.不想参加社交活动,尤其不愿见陌生人。
- 4.懒得讲话,说话声音细而短,自觉有气无力。
- 5.坐下后不愿起来,时常呆想发愣。
- 6.说话、写文章时常出错。
- 7.记忆力下降,想不起朋友的叮嘱或者忘掉几小时前的事情。
- 8.提不起精神,过分地想用茶或者咖啡提神。
- 9.口苦、无味、食欲差,感到饭菜没有滋味,厌油腻,总想在饭菜中加些刺激性调料。
- 10.吸烟、饮酒的嗜好有增无减。
- 11.耳鸣、头昏、目眩、烦躁、易怒。
- 12.眼睛疲劳,哈欠不断。
- 13.下肢沉重,休息时总想把脚架在桌上。
- 14.入睡困难,想这想那,易醒多梦。
- 15.打盹不止,四肢像抽筋一般。

如果有上述2至4项情况时,说明你轻微疲劳,需要立即休息;有5项以上是重度疲劳,也许潜伏着疾病,这时您应当马上去医院检查。

六招挑战脑疲劳

第一招

放松身心，保持积极乐观的生活态度，潇洒面对人生。笑一笑，十年少。笑的时候牵动面部15块肌肉，腹部也在局部收缩，使呼吸的次数增加3~4次。研究表明，大笑60秒等于精神放松一节课——也就是45分钟。在笑的时候，最放松的部位是眼部肌肉，眼睛消耗的能量是全身神经消耗能量的25%左右。笑的时候，很轻松地眯起眼睛来，效果最好。

第二招

坚持科学的睡眠时间，保证良好的睡眠质量。为什么有的人睡一晚上，早晨起来还感觉很累？那是睡眠方法有问题。科学的方法是每天晚上10点到11点之间睡觉，前半夜熟睡2小时，抵得过后半夜睡4小时。另外，有一个小秘诀就是睡前洗个热水澡。同时要保持室内空气新鲜，睡醒后要立即起床。

第三招

找出引起脑疲劳的原因，然后进行最科学的治疗方法。引起脑疲劳的原因有很多种，除了我们前面提到的原因外，恶性肿瘤、慢性感染、内分泌疾病、药物依赖等都会产生脑疲劳。所以对于长期疲劳的人，有必要进行全面细致的检查，早日发现疾病，消除隐患。如果被确诊为单纯生活方式引起的脑疲劳，也不能掉以轻心，不能因为不是什么器质性病变，抱无所谓的态度。因为脑疲劳过久，免疫力持续低下，病菌、病毒就会趁虚而入引发其他的疾病。

第四招

运用科学的膳食方法。生活方式不科学引发的脑疲劳还要靠科学的生活方式来纠正。生活方式的一个主要内容就是吃。膳食科学，能够避免50%的疾病。膳食科学的核心是均衡营养。工作疲劳时，可以吃一些花生米、杏仁、腰果、核桃，或者吃一盘沙拉拌洋葱，对恢复体能很有功效。如果条件允许，每天除3次正餐外还应该吃3次点心。每天要吃点绿叶蔬菜和豆类食品。为了保持旺盛的体力和精神，每天至少要饮水2升。

第五招

详细了解自己的生理状态。每个人在一天中精力充沛的程度是不断变化的，有高峰也有低谷。应该持续记录一天的心理状态，绘出精力变化曲线，然后合理安排活动。

第六招

坚持适时的锻炼。在工作间隙，尤其是脑力劳动者，每1个小时，站起来伸伸懒腰，然后闭目养神一会儿，把自己的双手搓热，然后把掌心盖在眼部，轻柔地转动掌心。坐在椅子上，扣齿50次，同时提肛，对健齿、防便秘都很有效。这些办法既不占场地，也不花费什么钱，关键在于坚持。

养脑十法

脑力工作者的健康首先应该是脑健康。脑健康是指脑的生理结构正常，脑的物质运动正常及脑的思维等功能活动正常。现代社会的脑力工作者中处于亚健康状态的人比例很高，其亚健康首先是脑的亚健康，它最主要的表现是脑疲劳。这是过度用脑、掠夺性用脑（如几天几夜不休息）引起大脑内营养物质和运作中产生的杂质与毒素在血管内积淀，造成血流受阻、大脑缺氧、脑细胞失去活力而形成的“血脑屏障”。

著名脑病专家程昭寰在中医传统养生的基础上总结出养脑长寿十法，下面列出以供参考：

一、一贯知足，知足常乐。不盲目与别人比较，量体裁衣地安排自己的生活，不求花天酒地，只求平淡人生。

二、目远眺，远眺明目。无论何时，不可只看到眼前利益，不可患得患失，要登高望远。

三餐有节，食不过饱。早吃好，午吃饱，晚吃少。

四季不懒，勤于锻炼。根据季节的变换，选择不同的时间和项目进行适度的体育锻炼，贵在坚持。

五谷皆食，营养均衡。不可偏食，才能摄入人体所需的多种营养。

六欲不张，清心寡欲。欲节则养精气，纵欲伤身，后患无穷。

七分忍让，豁达大度。遇事达观，得让人处且让人。

八方交往，广结朋友。

九（酒）薄烟戒，神清气爽。饮酒不可过量，且根据各自身体条件限酒，不得贪杯豪饮；力求戒烟，以免危害身体。

十分坦荡，以诚待人。为人襟怀坦白，宽以待人，不做亏心事，保持心平气和的好心境，心平天地宽。

预防慢性疲劳综合征

脑力劳动者与慢性疲劳综合征

脑力劳动的职业从业者工作压力都比较大，比如开发软件的人需要在规定的时间内完成一个项目；医务人员每天需要看几十个病人；从事媒体业的被发稿时间催得经常加班加点；市场销售人员每个人头上都有一定的业务量，完不成会直接影响到自己的收入和饭碗。他们的心理压力自然比普通人要大得多，如果自己再不注意调节，长期保持紧张状态，难保疲劳综合征不会找上门来。

当您发现自己经常感到疲劳，持续失眠或多梦、早醒，头胀、头昏或头痛，注意力不易集中，记忆力减退，食欲不振，并且持续了6个月以上，即使休息了也没有什么好转。同时，根据病史、体征或身体检查结果，已经排除有可能引起您慢性疲劳的各种器质性疾病，那么，您最好到医院的神经内科找大夫，诊断一下自己是否患上了慢性疲劳综合征。

医生发现，对于一个人而言，劳动强度对人的影响远不如压力来得大，越是工作压力大的人越容易成为慢性疲劳综合征的患者。

脑力劳动者预防疲劳综合征五戒

一戒久坐

脑力工作者常在电脑前工作而忘记时间。殊不知，长时间坐着，胸部得不到充分扩展和活动，心肺的功能得不到良好的发挥，久之会使心血管和肺部患病的几率增多，痔疮也会与你同行。

二戒小病不治

很多严重疾病的早期症状不甚明显，尤其是慢性病，如高血压、溃疡病、心律失常等，常以潜伏的形式悄悄地发展。很多人因工作繁忙而忽视了上述疾病的早期症状和早期治疗。要知道，一旦肌体抵抗力降低，小病就会变成大病，甚至失去治疗的机会。

三戒常开“夜车”

这是因为体内的两种激素——生长激素和肾上腺皮质激素只有在夜间睡眠时才会分泌。久开“夜车”，会使这两种激素的分泌功能紊乱，从而出现食欲不振、失眠多梦、精神萎靡、思维迟钝等症状。严重时，还可导致肌体健康水平下降。

四戒用脑过度

医学专家指出：从事紧张的脑力劳动时，大脑消耗氧和营养物质以及产生的代谢废物会越来越多，达到一定程度时，兴奋还会转为抑制，表现为注意力不集中、头昏脑疼、反应不灵敏等，严重者还会出现神经衰弱和脑功能紊乱。

五戒生活无规律

饱一顿饥一顿，想吃就吃，想睡就睡，这样无规律的生活会破坏人体的生物钟，从而使身体各器官得不到恢复和及时补充，造成体虚并招来各种疾病的乘虚而入。



脑力劳动者饮食营养指南

如何选择脑力劳动者的食物

人们每天所吃的食物，按酸碱性可将其分为两大类。含有磷、氯、硫元素的食物，如米、面、鱼、肉等属于酸性的食物。蔬菜、水果、豆类、牛奶、茶等是碱性食物。人体在正常情况下，血液呈弱碱性，若食用酸性食物过多，就会使血液酸化，出现“酸中毒”，结果易使人疲劳，抵抗力降低，并且出现便秘、龋齿、软骨病，特别是使脑力劳动者思维能力下降、记忆力减退，易患神经衰弱综合征。因此，脑力劳动者应注意酸碱性食物的合理搭配，尽可能多进食碱性食物。

脑力劳动者脑消耗的能量占全身总消耗量的20%，因此，脑需要大量的营养。平时要注意多吃易于消化又富于营养的食物，保证足够的蛋白质，辅助地吃一些富含维生素B、维生素C的食物以及富含胆碱的食物，如杏、香蕉、葡萄、橙、鱼、蔬菜等。此外，由于一般脑力劳动者活动量较小，对脂肪和糖的消耗量不大，所以不宜多食含糖和脂肪过多的食品，否则会造成体脂过多，身体肥胖。

八类补脑营养食品

深色绿叶菜

蛋白质食物的新陈代谢会产生一种名为类半胱氨酸的物质，这种物质本身对身体无害，但含量过高会引起认知障碍和心脏病。而且类半胱氨酸一旦氧化，会对动脉血管壁产生毒副作用。深色绿叶菜中富含维生素B₆和维生素B₁₂，可以防止类半胱氨酸氧化。

鱼类

鱼肉脂肪中含有对神经系统具备保护作用的 ω -3脂肪酸，有助于健脑。吃鱼还有助于加强神经细胞的活动，从而提高记忆。

全麦制品和糙米

增强机体营养吸收能力的最佳途径是食用糙米。糙米中含有各种维生素，对于保持认知能力至关重要。

大蒜

大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖，适当吃些大蒜，可促进葡萄糖转变为大脑能量。

蛋

蛋中所含的蛋白质是天然食物中最优良的蛋白质之一，它富含人体所需要的氨基酸，而蛋黄除富含卵磷脂外，还含有丰富的钙、磷、铁以及维生素A、维生素D、B族维生素等，适于脑力工作者食用。

豆类及其制品

大豆脂肪中，亚麻酸和亚油酸含量极为丰富，它们具有降低人体内胆固醇的作用，对中老年脑力劳动者预防和控制心脑血管疾病尤为有益。

核桃

核桃中含有大量的维生素，对于治疗神经衰弱、失眠症，松弛脑神经的紧张状态，消除大脑疲劳效果很好。

水果

菠萝对提高人的记忆力有帮助；柠檬可提高人的接受能力；香蕉可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。

全 日 营 养 : 脑 力 劳 动 者 营 养 配 餐



2 凤凰健康专家: 脑力劳动者所需的营养素与食物

脑力劳动者所需的营养,主要是为了大脑的各种活动而准备。因为人脑的重量虽然只占人体重量的2%左右,但大脑消耗的能量却占全身消耗能量的20%。

脑力劳动者由于大脑自身储备的能量很少,需要的能量主要从血糖中供应。大脑每天消耗的葡萄糖,相当于他从食物中获取的葡萄糖的2/3,因此,脑力劳动者必须为自己准备充足的食物以供给大脑所需要的能量。

人脑所需要的脂类主要是脑磷脂和卵磷脂,它们有补脑作用,能使人精力充沛,使工作和学习的持久力增强,对神经衰弱有较好的疗效。另外,科学家研究发现,人在长期从事紧张的脑力劳动时,肌体可出现脂质代谢障碍,使血清胆固醇含量增高,引起高脂血症和肥胖症。紧张的神经活动还能增加肌体对维生素C、烟酸和B族维生素的需要量。

认识营养素

蛋白质

了解多一点

蛋白质和生命之间有着极其密切的关系，它存在于我们的皮肤、头发、肌肉、指甲、血液、内脏甚至脑髓里面，约占人体全部重量的20%，含量仅次于水。

蛋白质是由多种氨基酸组成的，人体能自己合成的氨基酸，称为“非必需氨基酸”；体内不能合成或合成速度太慢的氨基酸都必须由食物蛋白质供给，称为“必需氨基酸”。

食物中含有的必需氨基酸越多，其营养价值越高。动物蛋白如肉类、蛋、乳和大豆及其制品均含必需氨基酸，又称优质蛋白，这类蛋白质不仅能维持人体的生命和健康，而且能促进儿童、青少年的生长发育；植物蛋白（大豆除外）如大米、面粉、土豆、小麦等蛋白质所含的必需氨基酸比较齐全，但互相的比例不适当，我们称为半完全蛋白，它只能维持生命，不能促进生长发育；而玉米的胶蛋白、动物肉皮中的胶原蛋白和豌豆的豆球蛋白，属于不完全蛋白质，若作为唯一的来源，它既不能维持生命，也不能促进生长发育。

功效一点通

脑组织在代谢中需要大量蛋白质来更新自己。如果能保证食物中的蛋白质尤其是优质蛋白摄入充足，就可以使大脑皮质处于最好的生理状态，进而发挥更好的智力水平。

蛋白质中的某些氨基酸如甘氨酸、赖氨酸、谷氨酸也有提高脑功能的作用，尤其谷氨酸的作用更大些，它是唯一可以在脑内氧化的氨基酸。如若脑内葡萄糖供给热能不足时，可以氧化谷氨酸供给热能，谷氨酸还能清除代谢中氨对神经系统的毒害作用，对大脑实行保护性解毒。

症状我知道

成年人缺乏蛋白质会肌肉消瘦、肌体免疫力下降、贫血，严重者将产生水肿；儿童青少年则生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差、易激怒以及水肿或干瘦。

蛋白质在体内不能贮存，摄入过量了肌体就无法吸收，将会出现泌尿系统问题，容易疲劳乏力，严重者会产生蛋白质中毒甚至死亡。

来源说便知

优质蛋白质来源于奶、蛋、鱼、肉和大豆及其制品。

半完全蛋白质来源于谷类、豆类。

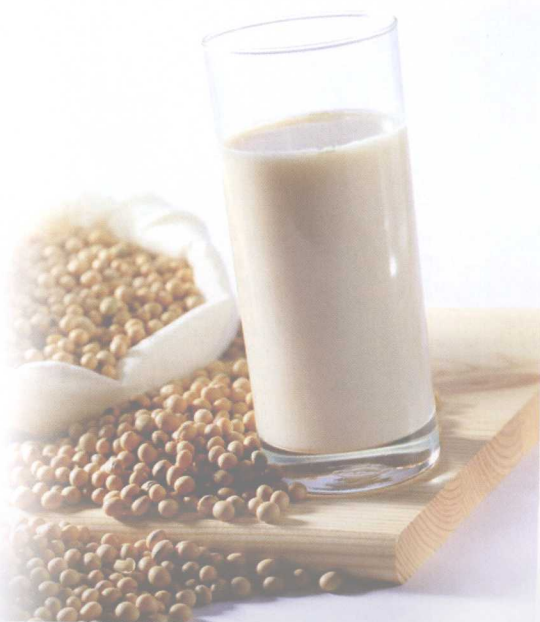
不完全蛋白质来源于肉皮中的胶原蛋白。

科学摄入量

脑力劳动者每日应摄入100~150克肉类（鱼与肉应保持1:1的比例），一个鸡蛋、250毫升牛奶和适量豆制品就完全可以保证一天的蛋白质需要。

营养素的协同作用

维生素B₆参与氨基酸与铁的代谢以及神经递质的合成，体内如果缺乏就会影响蛋白质的代谢，由此引起大脑功能损伤。维生素B₁₂与叶酸均能促进蛋白质与核酸的合成，因此与脑功能的关系密切。锌是构成与记忆力息息相关的蛋白质与核酸必不可少的微量元素。



脂 肪

了解多一点

脂类又称为脂肪或脂质。食用的脂肪由类脂、饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸组成。类脂分为磷脂和胆固醇；饱和脂肪酸熔点高，常温下呈固态；不饱和脂肪酸熔点低，常温下呈液态。不饱和脂肪酸因结构不同又分为单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

人体可以合成多种脂肪酸，或由氨基酸转变而来，或由糖类转变，但人体不能合成亚麻酸和亚油酸，故二者称为必需脂肪酸，植物油中必需脂肪酸含量较动物油高。

食物中的脂肪经消化分解成脂肪酸和甘油后才能被人体吸收，再在体内合成人的脂肪，体内多余部分的脂肪将转化为脂肪组织贮存在皮下、大网膜、肠系膜和肾脏周围，这些地方被称为人体的“脂肪库”。当人体得不到食物补充（如禁食、呕吐）的情况下，就动用脂肪库里的脂肪来为人体提供能量。另外，人体中过多的葡萄糖，也可以变成脂肪储存起来，在血糖低时，脂肪可以转变成葡萄糖以维持血糖浓度。

功效一点通

脂类可以促进脑细胞发育和神经髓鞘的形成，并保证其维持良好的功能。它还能保持体温，保护内脏器官不致因震动而受损，滋润皮肤，促进脂溶性维生素的吸收和利用，促进生长发育，调节新陈代谢，增进食欲等。

类脂中的磷脂含有卵磷脂，卵磷脂对人体健康影响最大，它决定了细胞之间能量和信息的传递。人体拥有足够的卵磷脂，就意味着具有较好的免疫力、代谢力和生命活力。由于卵磷脂更多地集中于脑及神经系统，补充适度的卵磷脂可提高记忆力。而多不饱和脂肪酸中的 ω -3不饱和脂肪酸除了有延缓大脑衰老，提高记忆力的功效外，还能降低血中甘油三酯、胆固醇含量。

症状我知道

如果长期摄入脂类食物不够，会造成人体内脂溶性维生素缺乏，引发如夜盲症、皮肤干燥粗糙、易饥饿、消瘦等病症。但如果油脂类食物吃得过多，因其在胃中停留时间长，消化慢，容易造成消化功能紊乱而导致腹泻。

来源说便知

脂肪的主要来源是烹调用油脂和食物本身所含的油脂。食物中果仁如核桃仁、杏仁、花生仁、葵花子仁等，脂肪含量最丰富。

科学摄入量

我国营养学家认为，脑力劳动者的脂肪供应量应在每日50~80克之间。

营养素的协同作用

膳食中多不饱和脂肪酸越多，体内越容易产生过氧化物，增加维生素E的摄入量可以对抗氧化损伤；脂肪必须有碳水化物的存在才能彻底氧化，不致因产生酮体而导致酸中毒。

小贴士

DHA是不饱和脂肪酸中的骄子，对大脑神经元间的传导、突触的生长发育有着重要作用，我们已经知道人的思维、判断、记忆、决策、智力水平的强弱，均与大脑神经元上的突触多少有关，而突触的营养物质就是DHA，它有很强的补脑增智功能。



碳水化合物

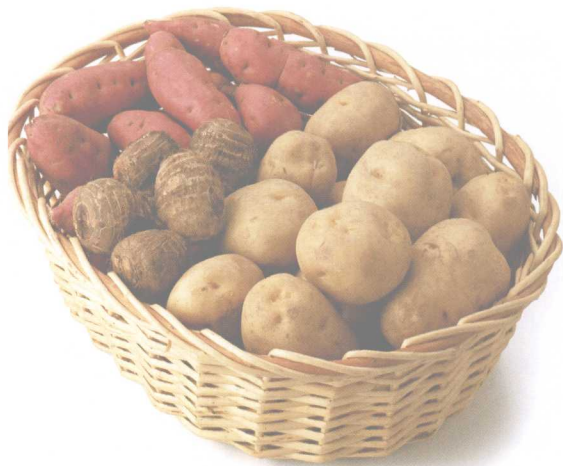
了解多一点

碳水化合物又称糖类，是构成人体的重要成分之一。糖类根据能否水解又分为单糖（葡萄糖、半乳糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖等）、寡糖（低聚果糖、菊粉）和多糖（如淀粉、糖原和纤维素等）。米、面、玉米及白薯所含的淀粉属多糖；豆类食品中的水苏糖和棉子糖属于寡糖；红、白糖中的蔗糖及牛乳中的乳糖均是双糖；水果中的糖主要是葡萄糖及果糖，属于单糖。

各种糖最终要分解为葡萄糖才能被肌体吸收和利用，1克葡萄糖在体内完全氧化分解，可释放能量4千卡。糖类的消化吸收有两个主要形式，小肠消化和结肠发酵，并主要在小肠中完成，小肠不能消化的部分到结肠经细菌发酵后再吸收。单糖直接在小肠中消化吸收；双糖经酶水解后再吸收；一部分寡糖和多糖水解成葡萄糖后吸收。

功效一点通

碳水化合物是脑活动的能量来源。它在体内分解为葡萄糖后，即成为脑的重要能源。大脑中有一血脑屏障，对能源的选择非常严格，蛋白、脂肪、糖类三大产热营养素中唯有葡萄糖可以通过血脑屏障氧化供能。脑力劳动者的脑组织能量消耗大，当摄入碳水化合物不足，血糖浓度下降时，会影响脑细胞能量的供给，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损，造成功能障碍，并出现头晕、心悸、出冷汗，从而影响工作和学习效果。因此，要选择提供单糖较多的小米、粳米、玉米、蜂蜜、枣、桂圆等。若连续用脑多时，感到大脑过度疲劳，可以冲一杯市售葡萄糖粉为脑补充能量。



症状我知道

碳水化合物的供给不足可使血糖过低，会影响脑细胞能量的供给。在短时间内，也不会出现缺乏症状，但可能出现代谢和肠功能紊乱。

来源说便知

食物中碳水化合物主要来自谷类、豆类、奶类、薯类、全麦类和蔬果类，蔬菜水果除含少量果糖外，还含纤维素和果胶；纯碳水化合物食物还包括食糖（白糖、红糖、砂糖）、糖果、酒类和饮料等。

科学摄入量

脑力劳动者消耗热量较多，平均每日需要摄入225~325克为宜。

营养素的协同作用

脂肪必须与碳水化合物一起才能彻底氧化而不致产生酮体导致酸中毒；充裕的碳水化合物供给可避免蛋白质被当做能量的来源，对蛋白质有节省的作用；维生素B₁、维生素B₂和烟酸能帮助碳水化合物代谢。



维生素

维生素是一组维持人体正常物质代谢和某些特殊生理功能不可缺少的低分子有机化合物，它们不是构成肌体组织的原料，也不能为肌体提供热能，但它是脑细胞代谢不可缺少的物质。

大多数的维生素都是以本体形式或可被肌体利用的前体形式存在于天然的食物中，除了维生素D外，人体几乎不能合成，所以我们每日必须自食物中获取它们。

根据维生素的溶解性可将其分成脂溶性和水溶性维生素。

脂溶性的包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。这类维生素不溶于水而溶于脂肪及有机溶剂。在食物中，常与脂类共存，在酸败的脂肪中容易破坏，其吸收与肠道中的脂类密切相关。它们主要储存在肝脏中，如摄入过多可引起中毒，过少则会缓慢出现缺乏症状。

水溶性的包括维生素C和B族维生素。水溶性维生素及其代谢物较易自尿中排出，体内没有非功能性的单纯储存形式。当肌体饱和后，摄入的维生素必然从尿中排出，反之将大量被组织取用，从尿中排出减少。水溶性维生素一般无毒性，但极大量摄入时也可能出现毒性，如摄入过少，身体会较快出现缺乏症状。

下面我们重点介绍几种对脑力劳动者比较重要的维生素，他们分别是维生素A、维生素D、维生素E、维生素C和B族维生素。

维生素A

了解多一点

维生素A亦称视黄醇，它又分为两种物质，一种是维生素A醇，只存在于动物性食物中；另一种是胡萝卜素，在体内可转化成维生素A，也称为维生素A原，可从植物性及动物性食物中摄取。

维生素A是脂溶性物质，可贮藏体内，并不需要每日补给，其消化与吸收需要矿物质和脂肪。长期对脂肪的吸收不良，往往会导致缺乏维生素A。

功效一点通

维生素A是细胞代谢与亚细胞结构必不可少的重要成分，被称为“明眸皓齿的美丽维生素”。这是因为它可以防止夜盲症和视力减退，有助于对多种眼疾的治疗；促进发育，强壮骨骼；维护皮肤、头发、牙齿、牙床的健康；还有助于免疫系统功能正常；有抗呼吸系统感染作用；并有助于生病时早日康复。

症状我知道

牙齿珐琅质发暗不坚固、口腔溃疡、夜视能力差、痤疮、经常感冒或感染、皮肤干燥且呈鳞状、头屑、鹅口疮或膀胱炎以及腹泻等，这些都是缺乏症的表现。

来源说便知

维生素A：鱼肝油、动物肝脏、肾脏、蛋类、牛奶、奶制品、奶油等；

胡萝卜素：绿色花椰菜、西红柿、青豆、深黄绿色蔬菜、胡萝卜、黄色水果等。

科学摄入量

我国成年人每日摄入量为606微克；儿童、青少年的每日摄入量为386微克。

