



主 编 徐 时 沈华丽 徐 润

应用功能性食物

吃出聪明

Yingyong
Gongnengxing
Shiwu Chichu
Congming

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

YINGYONG GONGNENGXING SHIWU
CHI CHU CONGMING



应用功能性食物吃出聪明

主 编 徐 时 沈华丽 徐 润

副主编 徐 明 徐 景 徐 晓

编著者 徐 时 沈华丽 徐 润 徐 明

徐 景 徐 晓 徐 健 吴冬园

郑康治 徐家乐 谭松年 郑学治

陈柯江 华润德 彭倍勤

插 图 徐 健



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

应用功能性食物吃出聪明/徐 时,沈华丽,徐 润主编. —北京:人民军医出版社,2007. 7

ISBN 978-7-5091-1034-8

I. 应… II. ①徐…②沈…③徐… III. 脑-保健-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第086754号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:赵晶辉 责任审读:李 晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.25 字数:200千字

版、印次:2007年7月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

归根到底,我们所有的知识都有赖于记忆,如果我们的记忆力超群,那么我们的学识就会非常渊博。

[美]布拉德·乔伊斯

内容

提要

本书以功能因子分析为焦点,介绍了具有提高记忆功能的食物 51 种、药物 33 种,卫生部批准的保健食品 17 种和对记忆有损伤作用的食物 11 种、药物 23 种。还介绍了大脑记忆的原理、情绪与记忆的关系、提高记忆效果的策略和诀窍。本书是一本有关增强记忆功能、提高记忆效果的食物和药物的科研成果集粹,内容丰富、新颖、科学、实用,为婴幼儿生长期、青少年读书期、中老年人记忆力减退期提供了生活中的必备知识,还可供临床用药、教学和研制保健食品参考。

前

言

现代社会经济引入了“竞争”机制,优胜劣汰,一部分人获得高收入,享受高消费,另一部分人却在频繁的竞争中屡屡不能胜出,而捉襟见肘。究其原因,虽与机遇有关,但智商也很重要。

智力是一个人有目的行动、理智地思考以及有效地应付环境的整体或综合能力,包括学习记忆力、思维力、判断力、理解力、计算力、推理力、概括力、创造力等,它们互相影响、密切相关。其中学习记忆力是智力的基础,是大脑的一个重要的功能。大脑储存了丰富的知识或经验,思维、判断、理解、推理、创造等能力才得以存在,故通常把聪明理解为大脑功能中的学习记忆力好。

美国哈佛大学心理研究中心的资深教授、致力于记忆研究的布拉德·乔伊斯说:“我们所有的知识都有赖于记忆,如果我们的记忆力超群,那么我们的学识就会非常渊博。”

纵观历史,许多杰出的人物都拥有惊人的记忆力:古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的姓名和面孔;法国的拿破仑能记住法国海岸所设大炮的位置以及它们的种类;我国三国时期的张松,对曹操的《孟德新书》仅看了一遍,就能把全书共一十三篇,从头至尾背诵一遍,且无一字差错……以上是历史上的名人。在现代,在我们所接触的人中,也会发现许多记忆力好的人。本书编者之一的涂家乐老师,虽是数学教师,但对四书中的很多章节都能背诵如流;本书主编之一涂润先生还能记住400多个电话号码。超群的记忆力是学识和事业的基础,令人称羨。

通常我们所说的某人记忆力好,实际上是记忆效果好。如果记忆力一般,但掌握记忆策略、调节好记忆时的情绪,并机智地采用记忆诀窍,也可以取得良好的记忆效果。而良好的记忆力能起到事半功倍的效果。

从生理学、遗传学和营养学角度看,记忆力既与遗传有关,亦与营养有关。“先天”的遗传,大局已定,无可挽回,后天的营养自然成了改善记忆的手段。临床医学和中西药学家们,从科学研究和诊疗实践中发现了食物中的营养成分和药物中的有关物质,对人的学习记忆力具有不同程度的影响。其中有益的固然有,有害的也为数不少。例如:核桃、龙眼肉、大豆、蛋类、水产品、芹菜、山药、益智仁、人参等能增强学习记忆功能;芫荽、葱白、厚朴和药物阿托品等能降低学习记忆功能;香蕉、合欢皮、藏红花等能产生有利于学习记忆的积极情绪;部分维

生素和部分微量元素的缺乏或过量等,能产生不利于学习记忆的消极情绪……

日一由于食物和药物对人们学习记忆力的功过是非并未广为人知,故当人们“误打误撞”服食对记忆有益的食物或药物时,记忆力就加强;反之,当人们服食对记忆有损伤作用的食物或药物时,记忆力就减弱。由此可见,说“我们每一个人的记忆力都曾遭受过损害”并非危言耸听。如果将因逐渐衰老而导致的记忆力减退排除在外,要改善或保持记忆力,应多食对记忆有益的食物或药物,不食或尽量少食对记忆有损害作用的食物或药物。

核桃、龙眼肉等是我国的传统食物,并具有药用价值。唐代名医孙思邈指出:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”这里的食疗,其实就是食物功能的应用。现代科学家已经研究出食物和药物所具有的功能,在于其中所含的有效成分,即功能因子。功能因子是食物或药物具有食疗作用的机制所在。卫生部批准的“药食同源”品种食物和“食品新资源”品种食物,扩大了食物的范围,这就使以食物为主、药物为辅来提高学习记忆力有了更大的可行性。

具有提高学习记忆力的功能因子有 100 多种,广泛存在于食物之中。但不能说其中含有一种或几种能提高学习记忆力的功能因子,食物就具有提高学习记忆力作用。因为能否综合体现出提高学习记忆力的作用,既与提高学习记忆力功能因子的品种和数量有关,还与该食物内是否含有不利于记忆的物质有关。本书入选之食物

和药物的提高学习记忆功能,皆已经古今文献所确认,以体现对读者的负责。

本书所述之用量,除特别加以说明外,均系成人一日食用量。

鉴于增强学习记忆能力有利于青少年学习成绩的提高、改善,保护记忆功能有利于延缓老年人的记忆衰退,现与生物专家涂润、卫生防疫主管医师涂明、对学习记忆具有研究的沈华丽、涂景、涂晓三位老师等,根据临床实践、对保健品的研究心得和有关记忆方法的教学经验,结合有关文献,编著了《应用功能性食物——吃出聪明》一书。该书所涉及的内容,经涂氏家族几十年的应用,证实其对提高学习记忆力有效。

为了准确地阐明食物、药物对增强学习记忆功能的有利或不利的作用,以及有关记忆的策略和诀窍,本书在编写过程中参考了有关文献 38 本,附书末。谨对文献的编著者和相关的出版社,致以崇高的敬意。

因水平有限,欠妥之处,敬请批评指正。

徐 时

于苏州大学研究生院

2007 年 5 月 28 日



目

录

CONTENTS

第1章 概述聪明

- 1 “聪明”的含义及其在大脑功能上的体现/1
- 2 学习和记忆的过程/2
- 3 记忆障碍/3
- 4 学习和记忆的机制/4
 - 一、生物学对学习和记忆机制的论述/4
 - 二、生理学对学习和记忆机制的论述/5
- 5 影响儿童智力的内因/5
- 6 导致老年人记忆力下降的多种因素/7
- 7 应用功能性食物——吃出聪明/9
- 8 增进记忆的先决条件/10



第2章 食物的范围

- 1 传统食物/13
- 2 “药食同源”品种食物/14
- 3 “食品新资源”品种食物/14

第3章 营养与学习记忆

- 1 蛋白质与学习记忆/16
- 2 脂肪与学习记忆/20
- 3 糖类与学习记忆/23
- 4 维生素与学习记忆/24

一、维生素 A/24

二、维生素 B₁/25

三、维生素 B₂/27

四、烟酸/28

五、维生素 B₆/29

六、维生素 B₁₂/31

七、叶酸/32

八、维生素 C/32

九、维生素 E/34

- 5 元素与学习记忆/35

一、铁/35

二、锌/37

三、锰/39

四、铜/41

五、氟/42



六、碘/42

七、钙/43

八、锗/45

第4章 具有增强学习记忆功能的粮食

1 玉米/46

2 大豆/49

3 芡实/52

第5章 具有增强学习记忆功能的果品

1 核桃仁/55

2 龙眼肉/58

3 桑椹/60

4 酸枣肉/62

5 荔枝/64

3

第6章 具有增强学习记忆功能的饮料

1 蜂蜜/67

2 茶叶/69

3 人乳汁/73

第7章 具有增强学习记忆功能的水产和蛋

1 海参/76



应用功能性食物吃出聪明

- 2 紫菜/79
- 3 牡蛎肉/81
- 4 含 DHA 较多的鱼/84
- 5 鸡蛋/86

第 8 章 具有增强学习记忆功能的蔬菜

- 1 芹菜/90
- 2 刀豆/93
- 3 银耳/95
- 4 黑木耳/98
- 5 金针菜/100
- 6 山药/103
- 7 生姜/105
- 8 蜂花粉/107

第 9 章 具有增强学习记忆功能的“药食同源”品种食物

- 1 玉竹/112
- 2 茯苓/114
- 3 益智仁/116
- 4 葛根/118
- 5 酸枣仁/120
- 6 蝮蛇/123
- 7 紫苏子/125



第 10 章 具有增强学习记忆功能的“食品新资源”品种食物

- 1 人参/127
- 2 人参子/131
- 3 三七/133
- 4 川芎/135
- 5 马鹿茸/137
- 6 西洋参/140
- 7 山茱萸/142
- 8 天麻/143
- 9 白芍/145
- 10 何首乌/147
- 11 吴茱萸/150
- 12 知母/152
- 13 党参/154
- 14 黄芪/157
- 15 绞股蓝/159
- 16 银杏叶/161
- 17 远志/163
- 18 柏子仁/165
- 19 刺莓果/167
- 20 五味子/169



第 11 章 具有增强学习记忆功能的中药

- 1 广东金钱草/172
- 2 石菖蒲/173
- 3 草苈蓉/174
- 4 海马/175
- 5 蛇床子/176
- 6 番红花/177
- 7 漏芦/178
- 8 短蛸/179
- 9 华南马尾杉/180
- 10 灵芝/181

第 12 章 对大脑具有保护作用的食物和中药

- 1 丹参/183
- 2 淫羊藿/185
- 3 防己/187
- 4 刺蒺藜/188
- 5 毛冬青/189
- 6 海风藤/190

第 13 章 对学习记忆有益的其他药物

- 1 对学习记忆有益的其他中药/192
 - 一、丁香/192



- 二、石蒜/193
- 三、附子/193
- 2 对学习记忆有益的其他西药/194
 - 一、小檗碱(berberine)/194
 - 二、毒扁豆碱(physostigmine)/194
 - 三、新斯的明(neostigmine)/195
 - 四、石杉碱甲(huperzine A)/195
 - 五、促肾上腺皮质激素(ACTH)/195
 - 六、加压素(vasopressin, VP)/196
 - 七、血管紧张素(angiotensin)/197
 - 八、阿片肽/197
 - 九、加兰他敏(galanthamine)/198
 - 十、尼莫地平(nimodipine)/198
 - 十一、奥拉西坦(oxiracetam, 脑复智)/198
 - 十二、松树皮提取物/198
 - 十三、葡萄籽提取物(GSPE)/199

第 14 章 有损大脑发育、记忆的食物和药物

- 1 有损大脑发育、记忆的食物/201
 - 一、芫荽/201
 - 二、葱白/201
 - 三、含铅食物/202
 - 四、含铝食物/202
 - 五、含味精、糖精较多的食物/203
 - 六、过咸食物/203
 - 七、含过氧化脂质过多的食物/203
 - 八、含咖啡因的饮料/203



九、口香糖/204

十、巧克力/204

十一、蔗糖/204

2 有损大脑发育、记忆的中药/204

一、厚朴/204

二、辛夷/204

三、枳壳/205

四、洋金花/205

五、东莨菪/206

六、藏茄/206

七、黄连/207

八、平贝母/207

3 有损大脑发育、记忆的其他药物/207

一、东莨菪碱/207

二、戊巴比妥钠/208

三、阿托品/208

四、樟柳碱/209

五、环己酰亚胺/209

六、亚硝酸钠/209

七、氯霉素/210

八、酒/210

九、氢溴酸樟柳碱/210

十、氰化钾/211

十一、吗啡/211

十二、缩宫素/211

十三、生长抑素/212

十四、利血平/212

十五、L-脯氨酸/212

十六、L-精氨酸/212



第 15 章 情绪与记忆

1 糖类、蛋白质与情绪/215

一、糖类/215

二、蛋白质/215

2 维生素与情绪/215

一、维生素 A/215

二、维生素 B₁/216

三、维生素 B₂/216

四、烟酸/216

五、维生素 B₆/216

六、泛酸/216

七、维生素 B₁₂/217

八、维生素 C/217

3 矿物元素与情绪/217

一、铁/217

二、锌/217

三、锰/217

四、铜/218

五、碘/218

六、钙/218

七、铅/218

八、汞/218

九、铝/218

十、锂/218

十一、镁/219

十二、硼/219