

L 22/46 (京) (中3-13/67)

增強兒童智力的飲食法

B000140

增強兒童智力的飲食法

編著：姚德生

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定價：新台幣柒拾元

港幣拾肆元

增強兒童智力的飲食法

增強兒童智力的飲食法

序

健康就是財富，健康就是幸福。

保力達公司研究所，聘請多位藥學博士和營養專家，從事健康產品的研究，積歷數十年，對國人的健康貢獻，薄有成效。今後，決定有系列的編譯一些有關健康方面的新知，呈供國人參考，以盡「還報社會，企業報國」的職志。

人生數十寒暑，有健康的身體，才有幸福的生活。但是健康的獲得，並非一朝一夕的；它，來自長期的保養與健設。尤其是兒童時代的身體，更須大人們的維護和照顧。

因此：我們對孩子們的健康，責任是多麼的龐大！

而且：孩子們的健康，尤其是國家社會最珍貴的財富。

就讓我們從孩子們的健康開始關心吧！

心理健康取決於食物

腦力與精神的狀態也受食物影響

使母親困擾的兒童神經較脆弱

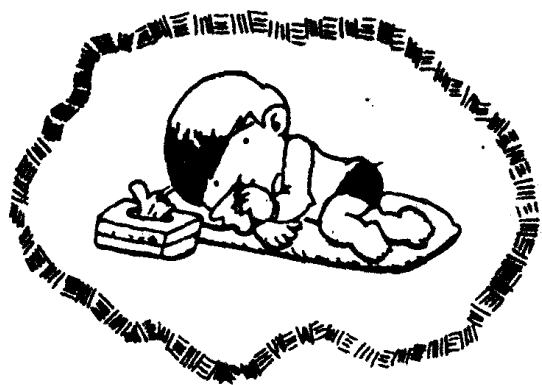
腦力的好壞八〇%決定於營養

1. 必須注意的孩童症

不加理會便會落伍、逞暴

任其發展將會導致暴行、落伍

家長疏忽的症狀



問題兒童的嚴重性和普遍性

28

逃學和動粗的增加 28

兒童二百人中就有一個是自閉症 30

有問題傾向的兒童幾乎家家都有 31

問題兒童增加的原因

33

為什麼會變得這麼荒唐呢？ 33

美國參議院報告指出「心靈的空白」 34

孩子大都有衝動殺人的可能 35

「落伍」引起校園暴力 35

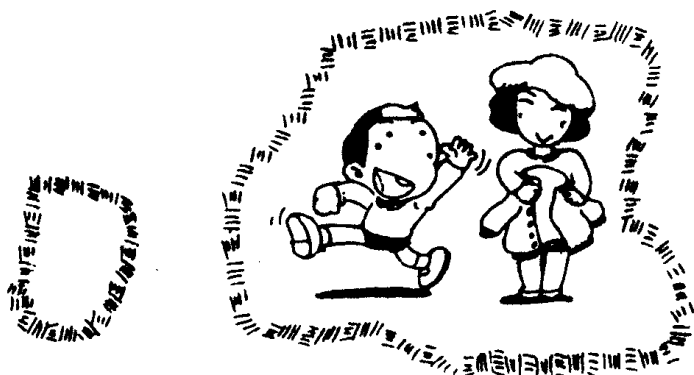
強化神經可防落伍和逞暴

39

鍛鍊身心承受壓力 39

腦是生命的中樞 40

從大腦營養學中找治心法 43



能改良腦機能營養.....46

脂肪質的好處影響腦的發育與功能 46

三歲以前最需有金脂防 48

健腦食對滿三歲以後的孩童仍有效 50

健腦食可矯治逃學和遲暮.....52

親子共同徹底治療 52

克服了逃學 53

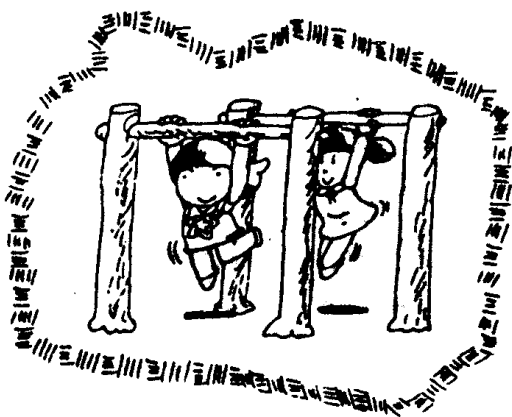
2 震撼兒童神經的白砂糖

57

白砂糖戕害身體的狀況.....58

「精製」其實是捨棄營養份 58

白糖引起的體內障礙 59



白砂糖使孩子心神不定.....67

脾氣暴躁與性格和教養都無關 67

自閉症的小孩最喜歡甜食 69

果汁和可樂等於是糖漿 70

毀壞身心基礎的「低血糖症」.....74

吃了甜食，早上起不來 74

低血糖症引起焦慮和逃學的原因 76

受飲食專制的現代兒童的身心.....78

十年間骨折率增加二倍 78

生活步調趨於反常 79

百分之四十的小學生患有便秘症 80

發呆、不專心的原因——便秘 81

在小兒科裡也發現成人病 83

偏食是心病之源 85

78

74

67



3. 孩童喜愛的食物含多量藥物和毒物

87

家長和老師沒有教導食生活的基礎

88

流行化的零食 88

三餐不正常的不良少年 90

化學藥品添加過多的加工食品

93

以速食麵為主食的孩童 93

焦慮症的意外成因 94

肉類未必能增進體力

96

肉類果真是腐蝕的食物嗎？ 96

不知不覺中吃下畸型魚 99

維他命不足會使腦機能失去平衡

102



自閉症和精神分裂症的原因是維他命C不足 102

三餐所攝取的維他命仍嫌不足 105

維他命B群不足會造成精神不安定 106

維他命A缺乏會降低智商 107

4 沒有人注意到的健腦食的功效 109

孩童的身體渴求營養 110

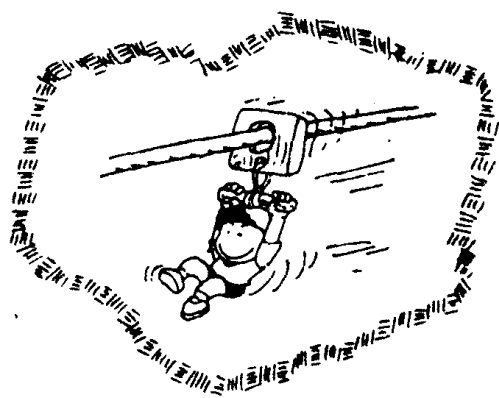
腦部所需要的四種營養素 110

母親手製的菜餚對孩童的神經有益 111

高品質的脂肪得自高品質肉類 114

野生的肉最理想 114

動物內臟的價值 115



天然魚的營養價值不低於野生肉.....117

沙丁魚比牛肉有營養.....117

多吃天然的食物.....117

重估魚乾的價值.....119

核桃是營養滿分的真能食品.....121

古時考生最常吃的健腦食.....121

歐美產的硬果不比國產的優良.....123

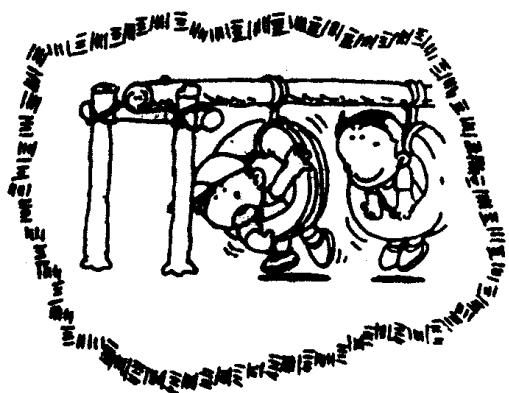
糙米最有營養.....124

白米吃夠也提不起勁.....124

糙米未必不易消化.....125

三分至八分任君選擇.....127

糖分是孩子少不了的熱量來源.....129



天然糖分中含有鈣和礦物質 129
重估穀類的甜份 130

維他命C可由豆莢補充 132

方便又安全的維他命C來源 182

海洋是優良的健康食寶庫 134

日本人善於利用海洋寶源 134

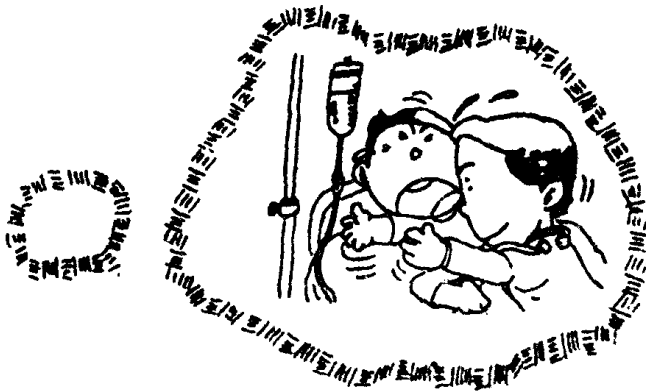
日本高僧長壽而頭腦清楚的秘訣 135

點心是孩童重要的營養來源 140

糖果不是唯一的點心 140
供應充份的良質水份 141

5. 略施功夫就可變成健康食

143



孩子的健康操在媽媽的手中.....

144

觀察孩子可知家中膳食的內容
無氣力的孩子竟完全變了樣 145
暑假是改善體質的最好時機 147

改善飲食生活的四個要訣.....

149

略下功夫即可改善習慣.....

154

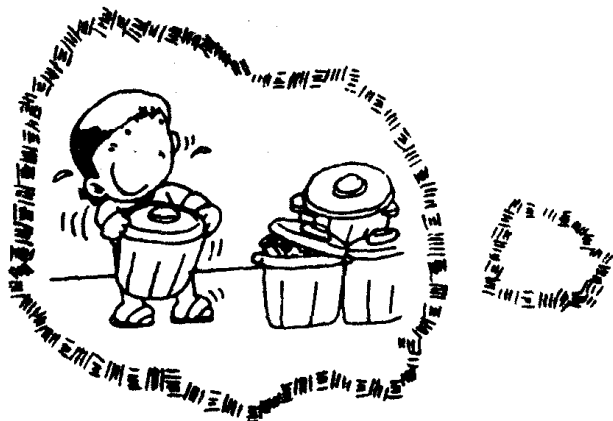
口渴時最好的飲料是「茶」 156
消除體內污物即可改善體質 161

6. 「飯野式健腦食」食譜

165

將孩子喜愛的食物變成健腦食.....

166

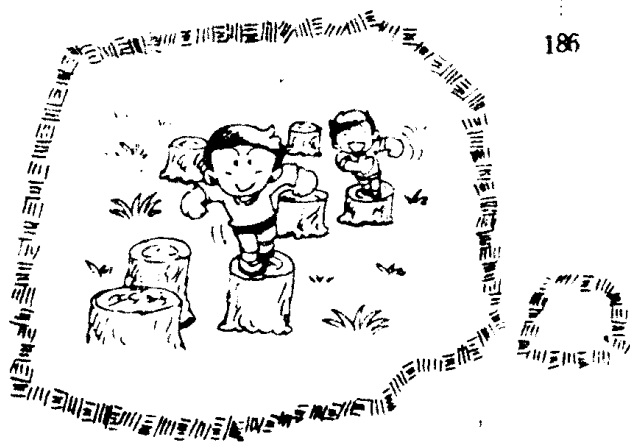


簡便、可口的健腦點心.....

174

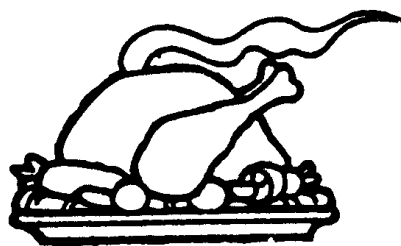
一家人共進的健腦食.....

186



導

言



心理健康取決於食物

腦力與精神的狀態也受食物影響

過於油膩的東西不易消化，會使胃不舒服。

鹽份攝取過多血壓便會升高；而含纖維質多的食物，則有助於腸的蠕動……。

從經驗上我們都知道：身體各部器官的狀態大致受食物所控制。但是，頭腦的狀況也受食物影響這個事實，則大部份的人都不知道。這大概是因為人們對於腸或胃等器官，有症狀時可以自覺到，比較能加以注意；而對於頭部功能，則較難自行判斷的原故。

其實，頭部和胃腸、心臟同樣是身體的一部份，吃了有礙頭部機能的食物，其功能當然會惡化。相反的，攝取頭部所需的養料，自然有助於其功能的發揮。

對於每天需準備三餐的母親而言，特別需要瞭解食物與兒童腦部的相關問題。如果仍照過去不瞭解的情況下，繼續烹飪沒有益處的食物，那就恐怕培育不出優秀的子女，甚至會養育頭部功能不佳的下一代了。

頭部機能包括腦機能與腦神經機能。腦機能的好壞就是智能的好壞，也就是我們所

