

中医专家为全国上千万高考学生精心打造

高考学生 饮食指南

陆文彬 编著



冲刺阶段
专家支招
如何“吃”

浙江人民出版社

YINSHIZHINAN

陆文彬 编著

高考学生 饮食指南

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考学生饮食指南/陆文彬编著. —杭州: 浙江人民出版社, 2008.4

ISBN 978-7-213-03726-9

I. 高… II. 陆… III. ①高中—学生—营养卫生
②高中—学生—食谱 IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 024540 号

- 书 名 高考学生饮食指南
作 者 陆文彬 编著
出版发行 浙江人民出版社
杭州市体育场路347号
市场部电话: (0571) 85061682 85176516
责任编辑 章 依
责任校对 朱晓阳
电脑制版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州之江印刷厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 9
字 数 13.3万
插 页 2
版 次 2008年4月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-213-03726-9
定 价 22.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换

写在前面的话

在实行应试教育的状况下,学生们为了考出理想的成绩,承受着极大的精神压力。“初考”、“中考”及“高考”(俗称“三考”),家长们紧张地为考生进行着“考前准备”,但也只能在饮食上当好“后勤”而已。于是,有的买了大堆“补品”,希望子女吃得好一点,能够考出好成绩,真是可怜天下父母心。

学生应当怎样合理补充营养,家长们往往心中无数。其实,家长们可以通过科学安排考生膳食来完成这种“补”。为此,我们专门编著了这本《高考学生饮食指南》,希望考生们通过“食养”,获得充沛的精力,考出理想成绩。

书中论述了健脑与益智的关系,指出“脑”需要哪些营养成分,怎样选取益智食品,健脑为什么要补肾,怎样选择健脑的天然药材等。因为学生迎考阶段历时较长,所以要提倡把健康饮食升华为健康美食,从而激发孩子们的食欲,通过饮食增强体质,使“食养”成为迎考的要素之一。书中列“益智美食”155则,每则分述选料、制法、功能、分析,还安排了“一周食谱”和“临考三日强化食谱”。为了正确进补,书中列有“走出高考的饮食误区”专篇,提示家长切莫重蹈覆辙。

本书通俗易懂,深入浅出,突出科学性和实用性,是一本健康择食的指南性读物,应是高考学生家长必读之书。

编 者

2008年3月



目 录

一、高考学生需要健脑 / 1

知“脑”才能护“脑” / 1

脑是信息贮存的“仓库” / 3

健脑使您增强记忆 / 4

与健脑有关的营养素 / 5

哪些营养素能够健脑 / 5

不同年龄补给要有区分 / 8

食物健脑的不同效能 / 9

怎样选健脑食品 / 11

食物的不同营养和健脑 / 12

健脑食品选介 / 13

天然药材与健脑 / 24

中医对健脑的认识 / 25

健脑天然药材选介 / 25

二、壮体益智迎高考 / 32

饮食调理补充大脑能量 / 32

保障供给强身健体 / 33

防止体质“酸化” / 33

防病健体的食材 / 35

益智膳食的合理安排 / 36

需要特别补充的营养 / 38

益智的微量元素与食源 / 39

三、健脑益智美食与制作 / 42

烹制美食要掌握的技艺 / 42

改进烹调增食欲 / 43

常用烹饪方法简介 / 43

健脑美食制作分类 / 46

粮杂类 / 46

乳浆类 / 56

豆制品类 / 63

蔬菜类 / 71

水产类 / 80

禽肉类 / 88

畜肉类 / 96

蛋 类 / 105

羹汤类 / 112

拌菜类 / 120

四、走出高考的饮食误区 / 128

误区一:盲目信赖“益智”保健品 / 128

误区二:凡是补药就有益 / 129

误区三:吃“营养液”能保证营养 / 130

误区四:吃得越多越好 / 131

误区五:“悬梁刺股”与冷暖刺激法 / 132



五、高考食谱巧安排 / 133

迎高考的饮食原则 / 133

一周食谱安排示例 / 135

高考三天强化饮食 / 136

考期强化饮食要素 / 137

三天食谱安排示例 / 137



一 高考学生需要健脑

健脑能益智,是因为只有在大脑功能非常健全时,才能超强地发挥记忆能力,使得思维敏捷、反应灵活。而当大脑在正常运行时,要消耗大量热能,所以需要随时、不断地补充脑所需要的多种营养成分。当然,增加营养不单是为了健脑,同时也关系到整体的健康。

从营养学观点认识和分析,大脑所“消费”的营养,应该是非常“奢侈”的,而且与人体健康息息相关。因为大脑需要既多又好的优质营养成分,如果不能满足其所需的营养,脑就会生病,并且可能影响全身,因为脑是人体生命的“总司令部”。所以说给大脑补充特殊和大量的优质营养,既是提高智能的需要,也是保证健康的必须。

知“脑”才能护“脑”

地球上自从有了人类,世界面貌发生了很大改观,文明程度也迅速得到提升。因为人类有一个充满智慧的大脑,能够不断地进行科技发明,推动社会进步,从而改造人类自身的生存环境。因此,人脑不仅能够统率人体的活动,更是创造人类文明、财富的源泉,脑对于个人和世界都非常重要。

当前,无论是高科技的战争,还是人们的日常生活,电脑几乎已渗透到社会生活的各个角落。当我们看到电脑能以极其迅捷的速度,进行各种运作时,常为其神奇功能而感到震惊。其实包括电脑在内的一切机器,都是人类智慧的结晶,是人类创造发明的,同时又必须在人的操纵控制下,才能完成各种任务。所以人脑才真正是智慧的宝库,具有神奇而无限的功能。有位科学家曾经计算过,人脑的功能,大约

相当于 100 万个现代最大型电脑联网。如果把大脑的功能潜力比喻为大海,那么,现代人们大脑所发挥、利用出来的,还只能算是“沧海一粟”。

人脑,位于人体头部颅腔之内。从出生以后,人脑的重量是随着身体的成长而逐步增加的。脑—神经细胞功能的发育,可以分为两个时期。

第一个时期,包括从脑细胞分裂的“胎儿期”,直到婴儿出生。我们知道脑细胞与身体的其他组织细胞不同,它是没有再生能力的。也就是说,每个人只能在此时期内产生决定一生的脑细胞数量,所有成人的脑细胞数都只有出生时那么多。研究证明,如果在“胎儿期”或分娩时,因为营养、外伤等原因,使脑细胞受到损伤,那么,日后无论用什么手段(方法),都很难使其恢复正常和再生,因此护脑、养脑应当特别重视这第一个时期。

第二个时期,是由出生到 2 岁。在这一时期,主要是“传导”路径有进一步发展,连接各神经细胞的神经纤维互相交错地延伸,把 100 多亿个神经细胞联络起来。到了这个时候,脑—神经细胞的机能分化基本完成,直至 7 岁时,大脑发育已逐步地完善,至 20 岁左右,这种发育几乎完全停止。

每个人出生时的大脑重约 390 克,到婴幼儿时期脑的重量大约比出生时增加将近一倍,1 周岁脑重约 660 克;长到 18~19 岁时,脑的重量可以达到 1300~1500 克(一般重约 1400 克),此时,人脑重量约占人体总重量的 2.5% 左右。

整个人脑在结构上可以分为大脑、小脑、间脑和脑干,而脑干又包括中脑、桥脑和延髓。大脑,是人脑组成中最重要的部分,它的外观像个球体,中间有条沟,把大脑分为左、右两个半球;大脑的表层是大脑的“皮质”,它由大量神经元细胞、神经胶质和神经纤维构成。大脑表层又可分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶,它们有不同的功能。大脑皮层下面的组织叫大脑“髓质”,由神经纤维组成。大脑,是人体神经系统最高级的部分,也是人类智慧、才能的源泉,并且还是影响人们健康长寿的重要器官之一。



温馨提示



当我们了解人脑的发育过程后,就知道如果要想有高度的智商,必须具有较多数量的脑细胞,并且要善于养脑、健脑。所以只有先知“脑”,才能懂得护“脑”,科学研究指出,你想要让孩子聪敏,必须重视胎儿期的保护,并注意营养的合理供给。

脑是信息贮存的“仓库”

脑,是人体中最精细、最发达、最重要的器官。然而人脑主要的本能反应之一,常常是记忆力的好坏。脑—神经细胞功能正常时,能把人所经历的事一丝不漏地记下来,这就是现代信息论所谓“脑能够储存大量的信息”。当人们需要原来的信息时,脑又能够准确地反映出来,这就是人们所称的“记忆力”。

脑,是人体的“总司令部”,也是人体活动的控制中心。人体的运动、语言、运算、书写、学习、绘画等,都是在脑的控制、支配下进行的。这些功能又是通过与之相连的12对脑神经及由脊髓向外分出的31对脊神经,与人体所有的组织、器官相联系,经过复杂的神经传导来完成。无论是五官、肢端还是肤表,所有器官接收到的信息,都要经过神经传导集中到大脑,然后再由大脑进行判断和处理,作出正确的反馈,才能完成信息的交换。其信息判断是否准确,处置、反馈是否恰当,都取决于“大脑”的功能。所以,要想反应敏捷、判断准确、智慧超群,必须使大脑功能健全,因而也有人把大脑比作身体内的“信息交换平台”。其实,当外界的刺激——信息源,通过神经传达到大脑,再经大脑处理以后,由神经反射到体表,这时大脑就好像人们在打电话时所用的程控交换机,人类也就是凭借此来管理和支配人所有的形体和思维活动。人脑复杂的活动,归纳起来,其实就是在不停地进行信息交换。

一个人大脑贮存的信息量特别大,并且能够特别迅速、准确地反馈所需要的信息,如此,大家就说这个人聪敏。因此,脑—神经功能是智力的反映。无论是把脑比作人体贮存信息的“仓库”,或者称其为信息传输的“平台”,都应该是合适的。

健脑使您增强记忆

学生在迎考过程中,反复地接受强化教育,进行不断的模拟考试,目的就是为了加深大脑的记忆。人们常说健脑可以增强记忆,是因为脑在通过不断补充所需营养以后,这些物质能够激发记忆细胞的功能,当这些细胞功能得到激活后,记录的“信息”就能清晰地反映出来。所以,决定一个人记忆能力强弱的关键,就在脑—神经组织反应的灵敏度。

其实,学生的学习过程,在获取知识的同时,大脑的思维、记忆、注意、想象等能力也是十分活跃的,所以智力也在不断地开发。在学生时期,由于大脑处于不断的调整完善阶段,而且青少年时期确实需要大量掌握科学文化知识,脑的负荷是相当重的,故而必须保证供给大脑足够而多样的营养物质,以支持其较强的活动和大量的消耗。高考学生在迎考阶段,增加必需的营养素,其目的不仅要顾及机体的发育,更重要的是通过补充营养,保障供给大脑热能和血氧,充分激活脑—神经细胞的记忆功能。所以只有“脑”健,其智慧才能充分发挥,从而考出理想成绩。

近年来,国外兴起的“大脑营养学”,对健脑提出了很多新的观点和方法,特别强调大脑的生长发育与营养成分的摄取密切相关。已知大脑对于营养的要求是非常苛刻的,其“消费量”也是相当惊人的。所以人们常常把脑称之为“大食家”,又叫做“美食家”。因为大脑细胞的组成 60% 为不饱和脂肪酸,尤其是以长碳链聚不饱和脂肪酸最为重要;30% 为蛋白质,记忆功能有赖于蛋白质,如果蛋白质缺乏,可致神经递质减少,能引起精神和智力的异常,出现多动、呆滞、记忆力不良等现象。可见人脑的发育和发展,必须有足够的、高质量的食物营养素。

一个人之所以能够持续地学习、工作、思考,就是因为他所消耗的能量,能随时得到不断的补充,这种补充的基本方式就是饮食。而脑所需要的营养量既大又质优,这是因为在一般情况下,人体所消耗的能量有 $\frac{1}{5}$ 是被脑“吃掉”的,从事繁忙的、高智商的脑力劳动者,可能每天所消耗的能量有 $\frac{1}{3}$ (其中包括学生的迎考时期)是被大脑“消费”的。如果不及时的补充优质的营养素,并且又得不到休整时,大脑的功能就可能减退,记忆力也就会随之下降,思维活动会减慢,甚至还会出现精



神疲软、倦怠、瞌睡、头昏、乏力、打哈欠等脑疲劳症状。

温馨提示



如果想要大脑贮存的“信息量”大,交换及时迅速,就必须保障传递准确、“网络”畅通,这就要求人们善待这个“信息平台”。如果存在于大脑中的“录像(音)”,在您需要时能够立即准确反馈,而且形象清晰,这说明大脑功能正常,此时参加高考,成绩一定理想。因此及时补充饮食中的营养素,以保障脑的活力十分重要。

与健脑有关的营养素

人们记忆力的强弱,一般来说是智力好坏的反映,也是聪明才智的标志。记忆力取决于脑—神经细胞的功能。所以,要想增强记忆就应当多食用健脑之品,而健脑最理想的方式是从食物中摄取必需的营养成分。

什么是营养?有不少人错误地认为,只要吃名贵的食品、吃补品,就一定营养好。实际上,食品无论贵贱,只要吃后能促进发育、增强体质,都属于营养品。各种食物中含有不同的营养成分,它们对人体都有作用,只是成分配比不一,况且各人所需营养也不相同。脑所需要的营养物质很多,但基本的还是蛋白质、脂类、葡萄糖、矿物质、水分、维生素等六大类,关键是要每天积极、保质保量地供给。所以,要保持大脑健全的功能,科学地“吃”是最基本的。也就是说每天要达到饮食的基本需求量,并且掌握好膳食中营养素的合理配置,保证大脑在任何时候都有足够的能量来支持。合理膳食的另一方面,就是要避免各种有害大脑的不良的饮食习惯,例如暴饮暴食、常吃零食、长期偏食、进食太快、食用某些食品添加剂等。

哪些营养素能够健脑

人体的营养素大约有 50 多种,而构成人脑的物质归纳起来主要的还是水、脂

肪、蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等六大类营养成分,其中水最多。倘若不计水分,脂肪可以占 50%~65%,蛋白质则占 30%~35%,还有就是矿物元素钙、磷、铁、镁、铜、锌等。其实日常饮食中对脑起重要作用的,主要的是脂肪、碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、锌,以及维生素 C、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 D、维生素 E 等。关于营养素在健脑益智方面的作用,简要地作如下介绍。

水 脑组织内最多的当然是水,与整个人体一样,水应该占组织的 70%左右,任何时候水都是不能缺少的。它担负着颅内压平衡、脑细胞所需营养成分的输送、血氧供应和代谢产物的排出等重要功能。人们进入老年时,之所以会发生智力障碍、老年痴呆等现象,就是由于脑组织的失水而出现脑萎缩,使脑细胞、脑组织发生退化。所以,水是脑重要的营养素。

脂肪 如果不计水分重量的话,脑组织内大约有 50%~65%是脂肪。神经细胞的膜,主要也是由脂肪所构成。人体器官中,大脑含脂肪量应当算是最多的,所以需要供给和摄取的脂肪也就最多。但是脑中所需的脂肪,主要是亚油酸、亚麻酸(无论是何种植物性油脂,大多含有人体所需的亚油酸,而亚麻酸只存在于豆油、菜油、胡桃油和麦芽油之中)和花生四烯酸,这三种不饱和脂肪酸,前两种是组成脑细胞“构架”的重要材料,也是健脑不可缺少的。它们能促进脑—神经细胞的发育,以及神经纤维髓鞘的形成,并借以保持它们的功能良好。而这些脂肪酸又必须由食物提供,故又称“必需脂肪酸”。所以,适量、充足的脂肪供应,能够使人的头脑健康发育,使智力、智商得到不断的提高。

蛋白质 蛋白质当然是脑细胞的主要成分之一。它约占脑重量(除去水分)的 30%~35%,仅次于脂肪。它是人脑智力活动的物质基础。凡人类的记忆、语言、思维、运动、神经传导等各个方面的活动,都有赖于优质蛋白质的支持和维护,经常补充蛋白质是维持智力活动的必要条件。当然,蛋白质的主要成分是氨基酸,氨基酸之间不同的结构,可构成数百种蛋白质。已知鱼、肉、蛋、动物内脏、牛奶和奶制品中,都含有大量优质蛋白。中医专家认为,学生阶段适量吃点猪脑、牛脑、羊脑之类,对于促进智力发育是有益的。这些既是经验之谈,也符合科学道理,因为这些食物中所含氨基酸的成分、结构与人类大脑细胞的氨基酸十分接近,容易被人体所吸收,因此常被视作健脑佳品。



碳水化合物 是人体主要的能量来源,也是供给脑细胞频繁活动的重要能源。脑所需要碳水化合物提供的主要是葡萄糖。虽然脑的重量仅为全身重量的2.5%,但脑所消耗的葡萄糖却达到全身能量消耗总量的20%,可见碳水化合物在脑细胞活动过程中起着十分重要的作用。其实,人们只要不厌食,日常从主食中所摄取的碳水化合物,已足够供给全身活动的需要,所以,在正常情况下不必另加糖类食品。尤其要提醒家长们的是,切不可因为高考而任凭孩子拼命地吃糖和甜食,比如白糖、冰糖、奶糖、巧克力等。因为我们所说的糖,概念很广泛的,并不局限于蔗糖。即使需要增加糖源时,对于大脑来说,最好的糖源供应是食物中的“慢性糖”,也就是从米饭、面包、玉米、土豆等食物中缓慢释放、转化而获得的葡萄糖、果糖、麦芽糖、甘露糖。实际上人体摄入过多的糖时,还会造成体内糖分过剩,除了会使人形体肥胖外,还可以使人出现神经过敏、神经衰弱等脑功能障碍的症状。

维生素 维生素大约可分为水溶性和脂溶性两大类。其中,对智力影响较大的是:维生素B族、维生素C、维生素D族和维生素E。

人的神经系统对B族维生素尤其敏感。当维生素B₁缺乏时,会导致神经细胞衰退,功能下降。如果缺乏维生素B₆,就会出现神经系统功能紊乱,发生厌食、烦躁、注意力无法集中等。而维生素B族存在于粮食的胚芽中,因此不能总是吃精白米和精白面,要经常吃些糙米、玉米、荞麦等粗粮;而吃馒头、发糕、包子等发酵的食品,可以从食品中摄取维生素B₆。

维生素C在提高脑功能方面是极为重要的营养成分。人体若缺乏维生素C,脑的血管就容易发生堵塞、松弛、变细,进而导致脑细胞活力降低,出现脑细胞功能障碍。因此维生素C的摄入量能直接影响到智商。

维生素D属于脂溶性维生素,它能提高神经细胞反应的灵敏度,能使人变得果断和机智。让孩子们多吃鱼类,尤其像鱼肝等富含维生素D的食品,可使其富有决策能力。

维生素E也是脂溶性维生素,对大脑来说它具有防止脑细胞衰老的功效。如果过度缺乏维生素E,脑细胞膜就会坏死,人也就变得呆傻。补充维生素E的食物主要是动物肝脏、植物油以及含麦芽的食品,如麦芽糖等。

矿物元素 人们都知道钙对身体有多种作用,如促进骨骼的生长、帮助血压

的稳定等。其实钙对于脑来说也是一种重要元素,它能抑制脑神经的异常兴奋。当人体内钙缺乏时,往往会出现神经系统异常兴奋。如果脑神经细胞内保存充足的钙,则可使脑细胞正常行使自己的职能,即使遇到较为严重的刺激,也会泰然处之。锌,是人体内一种重要的营养素,它参与体内 50 多种酶的合成,还能促进生长发育与组织再生。锌对身体发育、成长的关系极大。锌具有增强脑细胞思维、记忆的功能。铁,在人体内的总含量约 3~5 克,在各种微量元素中占居首位。其中 66% 存在于血液红细胞的血红蛋白内,3% 以肌红蛋白的形式存在于肌肉中,不到 1% 的铁参与体内某些酶的构成,约有 30% 以非功能的形式贮存于肝、脾和骨髓中。缺铁会影响血液的正常代谢,导致贫血,还会使免疫功能下降。缺铁时,临床可见疲倦、思维迟钝、烦躁、注意力不集中等症状。铁是血红蛋白和肌红蛋白的重要组成成分,包括脑在内,各器官、组织氧气的运输都离不开铁。

不同年龄补给要有区分

孩子从 6 周岁进入小学开始,直到 12 岁小学毕业,这个阶段的学生,成长速度相对趋于平稳,体重每年约增加 2 千克,身高年增长 5.8~6.5 厘米。但到小学高年级时(10~12 岁),有部分学生可能进入青春前期,体格生长进入第二次发育加速期,每年平均体重增加可达 4~6 千克,身体也突然长高,每年平均可长 7~8 厘米。由于学习紧张、智力发育大大加快、体力消耗也增多,因此对营养素需要的配比有所变化。世界卫生组织规定的每日供给量标准为:6~9 岁时 9205 千焦(2200 千卡);10~12 岁时男生为 10878 千焦(2600 千卡),女生为 9791 千焦(2340 千卡)。蛋白质的供应要“量够、质优”,而优质蛋白质应高于 $1/3$ 。蛋白质所供能量占总量的 10%~14%;脂肪不宜过多,所供能量占总量的 25%~30%;总能量的 60% 以上应由糖类提供。在这时期粮食供给量应逐年增加。由于骨髓、牙齿的迅速发育,需要大量钙、磷等矿物元素作为骨骼钙化的材料,微量元素铁、锌、铜、碘、硒也不可缺少,但也不能太多。

升入中学以后,学生既是经历一个学习中较大的转折点,同时也进入了人生中一个重要的生理发育阶段——青春期(或称“青春前期”),身体的生长发育同样进



人一个飞跃时期。在这个时期,孩子身体的各种器官加速成长,并逐渐达到成熟水平。其中,身高从以往平均每年增长 4~6 厘米,激增至 8~10 厘米;体重从每年平均增加 1.5~2 千克,增至 5~6 千克。可以说这个时期是长知识、长身体、增强体质最重要、最有利、最关键的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息,是影响身心发育的三大因素。由于这时处于发育的旺盛时期,对各种营养的需求量远远高于成年人,营养就显得非常重要。

由于人体细胞大量增殖,而细胞是以蛋白质为原料来构建的。蛋白质需要量约为每千克体重 2~4 克。所需的热能,相对要比成年人多 25%~50%。男生一般每天需要 2600~3000 千卡(每千卡等于 4.184 千焦),女生则需要 2600~2700 千卡的热量。

维生素和水在人体生长发育过程中是必不可少的。它不仅可以预防某些疾病,还可以提高机体的免疫力。人体所需的维生素,大部分来源于蔬菜和水果。芹菜、豆类等含有丰富的 B 族维生素,山楂、鲜枣、西红柿及绿叶蔬菜含有丰富的维生素 C。此时孩子的需水量也高于成年人,每日应摄入水量为 2500 毫升,才能满足人体新陈代谢的需要。

当学生处于生长发育的青春期时,微量矿物元素的需求量就更大,要补给适量的矿物质与微量元素。由于钙、磷参与骨骼和神经细胞的形成,如果钙摄入不足,或钙、磷比例不适当,必然会导致骨骼、神经细胞发育不全。每天应从膳食中摄取 1200 毫克的钙、磷。此时孩子铁的需要量也高于成人,因为铁是血红蛋白的重要成分,如果膳食中铁供应不足,就可能造成缺铁性贫血。特别是女生每次月经来潮可能要损失 50~100 毫升血液,这时就至少要补充 15~30 毫克铁。微量元素虽然最多占体重的万分之一,但对青少年的成长发育起着极为重要的作用,特别是锌,人体内的正常需要量虽每天仅为 2.2 毫克,但因为人体对锌的吸收率约为 20%,所以每天要从膳食中摄入锌的量应为 11 毫克。

食物健脑的不同效能

益智,其实就是通过对大脑的保养,使其思维敏捷,反馈迅速,记忆力增强。

具体而言,是通过选取具有益智作用的食物,以调节脑—神经组织全方位的功能。实际上,益智就是要将大脑的功能调节到最佳状态。这对高考学生来说尤为重要,如果能够达到这种状态,在考试时就会判断迅速、反应灵活,自然能考出理想的成绩。

食物的种类很多,它们含有不同的营养成分。怎样才能认定食物是否有健脑功能?现代科学研究认为,凡含有胆碱类的食物,确实具有养脑作用。例如鸡蛋是人人皆知的营养品,并被营养学家称之为“完全蛋白质模式”的食物。鸡蛋中的蛋黄,就是健脑的精华食品,因为蛋黄中含有较多的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和蛋黄素,当卵磷脂被消化后,可以在体内释放出胆碱,而当胆碱进入血液,很快就会透过血脑屏障到达大脑。科学研究发现,胆碱成分进入大脑后,与脑中的醋酸结合,就生成乙酰胆碱,而乙酰胆碱是大脑活动时必不可少的物质。故摄食含有胆碱的食物,对提高脑的工作效率,增强人的记忆力是大有好处的。另外,民间常称“吃鱼头能使人聪明”,也是符合科学道理的。这是因为所有鱼头中都含有“二十二碳六烯酸(DHA)”和“二十碳五烯酸(EPA)”等物质,而 DHA 和 EPA 已被医学界认定为具有健脑作用的物质,还被誉为“脑黄金”,所以特别珍贵。在世界卫生组织的文献中也记载 DHA 和 EPA 确有提高智力、健全大脑、延缓衰老的神奇功效。

上述观点说明,食物因其不同的性能和作用,在健脑益智方面能发挥不同的功效。根据科学研究发现,通过健脑,能够增强智力的效能大约可表现为如下七个方面:

能激发创造力 很多食物能使人体内的血液得到稀释,从而让血液流动更加畅通,以使大脑可以得到充分的血液供应,为大脑提供更多的营养物质和血氧。此类食物如常用的生姜、洋葱、大蒜、柠檬等,其所含的姜辣素、挥发油、柠檬酸等成分,确实有助于激发人的想象力和创造力。

能增强记忆力 凡含胆碱(或在体内转化释放胆碱)、维生素 C 等营养成分的食品,由于它们能够增加大脑活动时所必需的乙酰胆碱,更是脑—神经细胞间传递信息的桥梁,所以能增强大脑的记忆功能。这类食品包括豆类、蛋黄、鱼类、水果、蔬菜等,如大豆能够在人体内释放较多的乙酰胆碱;水果中的菠萝、蔬菜中的番茄等,都含有丰富的维生素 C 和微量元素,而且热量小,有助于提高记忆力;经常吃胡萝