



“脑世纪·超棒学生”丛书

怎样吃，孩子变聪明

学生三餐的讲究



李玉玺 李 淼◎编 著

ZENYANGCHI HAIZI BIANCONGMING



XUESHENG
SAN CAN DE JIANGJIU



2-49



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ “脑世纪-超棒学生”丛书 ※

怎样吃,孩子变聪明

——学生三餐的研究

ZENYANGCHI HAIZI BIAN CONGMING

李玉玺 李 森 编著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃,孩子变聪明:学生三餐的讲究/李玉玺,李森编著. —
北京:人民军医出版社,2002.10
(脑世纪-超棒学生丛书)
ISBN 7-80157-571-7

I. 怎… II. ①李… ②李… III. 学生—营养卫生—青少年读物 IV. R153.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033036 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:6.5·字数:123 千字

2002 年 10 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:13.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

正确的饮食是使孩子变得聪敏并维持智力增长的要诀！

饮食健脑增智的要旨是什么？一曰均衡，二曰节食，三曰清毒，四曰补缺。

饮食健脑增智的目标是什么？消除“气滞、水堵、血瘀、神昏”，达到“不滞则通、通则醒活、活则生新、新则脑旺”的目的。

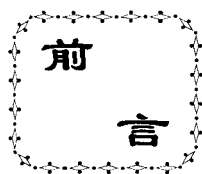
如何掌握饮食健脑增智的方法？要在“知”上下点硬功夫，在“知”中解惑，在“知”中行动。

如何阅读本书？带着疑问去读！在阅读的过程中产生高一级的疑问。在实践中通过不断提升疑问的质量、高度和广度，悟出其中的道理。

责任编辑 姚 磊

丛书编委名单

主 编	李玉玺		
副主编	马新华	樊爱平	
编 委	王爱成	徐 鸿	李 淼
	陈 锐	刘淑娴	樊爱平
	马新华	李玉玺	



21 世纪将进入知识经济高速发展的时期,21 世纪的最大竞争将是人才的竞争。

面对这种情况,如何适应 21 世纪的人才需求?如何使自己在搏击竞争的大环境中立于不败?如何培养今天的孩子使他们能够成为 21 世纪的栋梁?现在的学子如何使自己尽快成才?是否有办法使得人们用较少的时间达到较好的学习成才效果?回答是肯定的。这些方法主要包括教育方法、心理素质锻炼方法、思维方法、观察方法、记忆方法、阅读方法、计算方法、综合学习方法、灵活运用方法、注意力集中方法、激发与运用创造性方法等等。而在信息社会里,掌握知识的方法远比掌握知识的本身更重要。

本套丛书就是围绕青少年成才的各个方面,根据作者的教学实践,在广泛调查和深入研究的基础上,通过对 21 世纪科技发展和人才需求的展望,对这些方法进行了较为深入和全面的探索和阐述。

作者认为,人与人之间在脑力上的差别与体力上的差别类似,有差别,但不大。就其子女来说,人类又有一

个非常有意思的现象,即向中性,两个高智商的父母生出的孩子智商未必更高,有时会低一些,而低智商的父母生出的孩子智商可能会比其父母要高。这只是一个先天的因素,即一个人的自身的条件。一个人成长的另一个极为重要的因素来源于后天社会的教育和家庭的哺育,来源于学习。如果掌握了正确的途径和方法,大多数人都可以成才。

在本套丛书中,特别关注了早期教育、尽早教育和持续进行自我教育方法的重要性。无论处于哪个年龄段的青少年,如果能尽早认识到正确教育、持续教育的重要性,采取正确的方法,就可以一马当先,成为同龄人中的佼佼者。反之,如果不懂得采取正确方法进行早期教育,不懂得采用正确方法对自己进行持续不断教育的青少年,将会坐失成才的良机。

本套丛书共分9册,分别是《让大脑特别聪明(怎样开发大脑潜能)》、《提高成绩的密匙(“综合学习能力”才是真)》、《学会“创造性思维”(让自己不同凡响)》、《拥有超棒的心理素质(优胜需要的秘诀)》、《提升脑力的窍门(学习变得如此轻松)》、《学生益智的4条秘诀(怎样科学地休息和活动)》、《怎样吃,孩子变聪明(学生三餐的讲究)》、《家教,好学生的秘密(让学生提前起飞)》、《怎样发展特殊才华(悄悄超越平凡)》。这9本书有不同的侧重点,内容互补,又自成体系,各具特色,有较强的可读性。

本丛书将是青少年学生的益友,一定会给学生带来极大的实际帮助。同时,也是学生家长们值得一读的书,对大学生、研究生也很有参考价值。

本书的策划和形成得到了许多朋友的支持、帮助和勉励。人民军医出版社姚磊同志为本书的策划、编写和形成倾注了心血；书中引用、参考了许多过去出版的书籍杂志和一些同志的实验与调查数据，特别是中国科学院研究生院计算机学部 1999、2000 年两届研究生提供的引发思维的宝贵建议与问题。在这里谨向他们表示诚挚和衷心的感谢！

由于笔者水平所限，书中的缺陷之处在所难免，敬请各方面的专家和朋友不吝赐教。

李玉玺

于北京

目 录

第一章 饮食是智力活动的基础 (1)

一、营养与智力息息相关 (1)

1. 大脑的活动与营养 (1)

2. 大脑常患营养不良 (5)

3. 大脑的营养需求与策略 (9)

二、忽视营养损脑伤身 (11)

1. 生命需要的营养素结构 (12)

2. 不良饮食习惯是健脑的大敌 (16)

3. 不良习惯造成大脑早衰 (19)

4. 违反自然的习惯伤脑损体 (22)

三、轻微饥饿健脑强身 (24)

1. “麦卡效应”的启示 (24)

2. 限食健脑之谜 (26)

3. 限食核心是“低热高质” (29)

4. 食物=血液=体细胞 (30)



第二章 饮食健脑的营养法则 (32)

一、法则之一：通而不塞	(33)
1. 淡少生杂	(33)
2. 饮食有节	(35)
3. 厚爱有偏	(37)
4. 食后保健	(40)
二、法则之二：均衡不偏	(42)
1. 食物均衡	(43)
2. 酸碱均衡	(45)
3. 性味均衡	(45)
4. 需求均衡	(49)
三、法则之三：维生素齐备	(50)
1. 维生素是健脑的润滑剂	(50)
2. 维生素缺乏引起病患	(53)
3. 维生素的需求因人而异	(58)
四、法则之四：矿物质不缺	(62)
1. 微量元素均衡是健脑健康之本	(63)
2. 微量元素缺乏易致病	(72)
3. 微量元素为健康保驾护航	(72)
4. 微量元素的摄取要则	(74)
五、法则之五：水不可或缺	(77)
1. 智力与健康要由水来培育	(77)
2. 走出饮水的误区	(78)
3. 重视水的污染	(80)
4. 清晨饮水跑步利健脑	(82)



第三章 饮食健脑的四大学问 (84)

一、食物取舍中的学问 (84)

1. 保证饮食安全的诀窍 (84)
2. 饮食的选取原则 (90)
3. 巧去食毒,净血养脑 (94)
4. 吃出聪明的大脑 (102)

二、食物生吃的学问 (103)

1. 生食健脑强身之谜 (104)
2. 生食果蔬的功效分析 (106)
3. 不能生吃的蔬菜 (110)

三、补益健脑的学问 (111)

1. “形神合一”的健脑观 (111)
2. 虚证的辨别与施补 (113)
3. 进补的最佳时间 (116)
4. 虚不受补的调理 (118)
5. 中草药里的健脑益寿族 (121)
6. 服用红参、白参、西洋参的鉴别 ... (124)

四、食物组合的学问 (126)

1. 食物组合中的相克律 (127)
2. 食物组合中的亲合律 (130)



第四章 饮食健脑的科学理念 (136)

一、大脑保健的饮食措施 (136)

1. 健脑食品的配伍与选择	(137)
2. 醋豆组合的健脑功效	(143)
3. 补脑验方	(150)
4. 脑病的防治	(154)
二、饮茶健脑的科学观念	(158)
1. 茶叶的健脑抗病作用	(158)
2. 茶叶的健脑养生功效	(161)
3. 科学饮茶助健康	(164)
4. 饮茶禁忌	(166)
三、崇尚喝奶的健脑理念	(167)
1. 牛奶的健脑养生功效	(167)
2. 牛奶饮用八不宜	(169)
四、饮食健脑的科学思维	(172)
1. 以食养脑谨防脂肪过量	(172)
2. 减肥健脑要讲科学	(173)
3. 管住嘴巴保护大脑	(177)
五、认识毒物,维护大脑健康	(182)
1. 毒物的毒性与伤害	(183)
2. 毒物的危害机制	(184)
3. 毒物的控制和预防	(188)

第一章 饮食是智力活动的基础

一、营养与智力息息相关

营养是指人的身体通过从外界摄取、消化吸收和利用食物中的营养素来维持生命活动、促进生长发育和保持良好健康状态的全过程。它是人生命运转的能源,是从事一切活动的基础,更是大脑进行智力活动的必要条件。研究证实,人的大脑重量只有1 400克左右,仅占人体的2%,但却要消耗人所吸收营养的20%,脑力劳动者的大脑营养消耗量会更大。实践证明,人的智力水平与大脑的营养水平好坏成正比关系。因此,作为健脑增智的前提,就是要不间断地供给大脑全面、均衡、充足的营养,这可以通过调节提供各种不同的食物而使大脑处于最佳状态。

1. 大脑的活动与营养

人的大脑是营养的消耗器官,它的正常运转至少需要两个基本条件:一是需要消化器官为其准备均衡、全面的养料,需要呼吸器官为其准备充足的氧气;二是需要运送养料、氧气的通道(血管)畅通无阻。所以,我国明末著

名医学家、气功养生家张介宾,在其所著的《类经》一书中,将“摄生”列为养生之首,他说:“夫人之大事,莫若死生,能葆其真,全乎天矣,故首曰摄生类。”现代不少著名的营养学家认为,正确的饮食、合理的休息、愉快的笑声,是世界上三位最好的医生,而单靠正确的饮食就能使寿命达到150~200岁,这当然与保持大脑的常盛不衰有着极大的关系。因此可以说,正确饮食是健脑长寿的第一秘诀。

(1)大脑的基本功能:大脑的形状很像是一个完整的核桃肉,有凹下的沟和弯曲的突起部分(称为大脑回),也分成左右两半。

大脑覆盖在脑的最上层,即它的外层呈灰白色,是通常所说的大脑皮质,这里是神经细胞的细胞体聚集的部位;内层呈白色,是神经细胞的触突,也即神经纤维聚集的场所。数以亿计的神经纤维不仅将左右大脑半球连在一起,而且通过四通八达的纤维网络把脑的各个部分联系在一起,形成一个错综复杂的通信网络,完成各种联系“工作”,发挥智慧的效能。

在大脑皮质的指挥下,脑的各个部门各司其职、相互配合,有条不紊地进行工作。脑内存在的各种“大回路”和与之联络的众多“微回路”,使大脑对各种信息进行加工、处理,以完成学习、记忆等高级神经活动。

大脑中数以百亿计的神经细胞功能各异。在大脑皮质中,那些功能相同的神经细胞体汇集在一起,而具有调节人体某种生理功能的细胞群就相应地形成了一个特定的功能区,又称为神经中枢或简称为中枢。比较重要的

有语言中枢、视觉中枢、听觉中枢、躯体运动中枢、躯体感觉中枢等。

一般来说,神经细胞之间广泛复杂的联系是构成思维活动的物质基础,人体的任何一项生理活动,都会牵一发而动全局,需要众多的功能区协调作用。

(2)大脑活动依靠营养供能:人类是万物之灵,灵就灵在大脑上。人类的大脑是一个巨大的宝库,它已经蕴藏着并且还能继续储藏和不断孕育取之不尽、用之不竭、随机应变、魅力无穷的智慧。

人脑在进化过程中,不仅使大脑皮质高度分化,包含了至少 150 亿个神经细胞,而且每个神经细胞又可与其他神经细胞建立起数以万计的相互联系。也正是整个脑内神经细胞之间通过数以“兆”计的“联系”所建立起来的、错综复杂的神经网络,才能把大脑里的信息输入系统、信息存储系统、信息处理系统、信息控制系统、信息输出系统等与人体的各种器官联系起来,构成了功能强大、效率极高的指挥管理信息网络。而在该网络的活动,每时每刻都需要充足的能量才能保证它正常运转。而这种能量就来自于饮食和空气中的氧气。

(3)神经系统的功能与营养供应:人类区别于其他动物的一项最根本的标志,就是发达的脑器官及其独具的复杂无比、奥妙无穷的神经系统功能。它在人的生命活动中起着支配地位,是主导“活人”生命使之正常运转的指挥管理系统,它的功能可以概括为 3 个方面:

一是协调人体内部各种系统(如循环系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、内分泌系统等)所属器官的功

能,保证支持生命活动的肌体内部和谐统一。

大脑每时每刻都要从体内环境中收集信息,加以处理、做出决策、形成指令再发送给有关的器官进行调节。例如,大脑得到机体所需要的营养不足的信息后,便会马上发出饥饿的指令,指示进食器官多吃食物;如果收到某个器官需要多供应血量时,便马上命令心脏加快收缩,使血液循环加快,等等。人体内各种不同类型的器官和系统,就是在神经系统的统一调节和控制下,互相影响,互相制约,互相协调,互相促进,完成统一的生理功能,使人体的生命构成了一个完整又对立的统一体。例如,当人在进行体力劳动时,随着骨骼肌的收缩,会出现呼吸与心跳的加速等一系列变化,这就是由于神经系统的统一调节,使各个器官系统相互配合协调来适应代谢的需要。拿其中的心跳加速来说,它一方面是神经系统直接作用在心脏本身的结果,另一方面是由于神经系统作用于内分泌腺的肾上腺,促进了肾上腺素的分泌,然后该激素再通过血液循环影响心脏的活动,从而使心跳加快。因此可以说,神经系统是人体内起主导作用的系统,它的正常调节和控制功能,可以使人的机体始终保持着完好的内部平衡。

二是调整维持生命系统的人体功能使之顺应自然,与生命的外部环境相适应。

人作为一个活的生命系统,为了能够正常地生存,就必须与它当时所处的环境密切地联系在一起。机体内部各器官系统的对立统一,也必须以机体与外界环境的对立统一为基础。因此,人的大脑要随时从外界环境中收

集信息,加以处理,做出决策,形成指令,调节整个身体的姿态,以保持机体和外部环境的协调与一致。比如,向前急驰的人,突然看到面前地面上有一条水沟,大脑便会把视觉收集到的水沟信息加以处理,做出判断,或命令腿部有关肌肉收缩用力以跳过水沟,或命令双脚停止,以防掉进沟里。

三是进行智力活动,使生命系统能够主动地认识客观世界并进而改造客观世界。

神经系统在进行这种活动时,必须要由组成神经系统细胞的“感应刺激能力”和“传导兴奋能力”作保证,这就需要循环系统通过血液源源不断地为其供给能量。

神经细胞以其极具特色的方式连接起来,使神经系统组合成具有高度整合机能的结 构形式,并同时把全身器官组织联系在一起。在此基础上,通过各种条件反射和非条件反射,机体才得以进行多种多样的复杂智力活动。因此可以说,人的整个身体都是聚集在神经系统周围的,神经系统也就必然成了生命系统的指挥中枢,从营养能量的保证上来看,应当首先满足的就应该是大脑及整个神经系统。

2. 大脑常患营养不良

(1)处于成长期的大脑需要持续的营养供应。婴幼儿在7岁以前,要完成大脑增重的90%左右,这时的营养对大脑的成长、发育的重要性不言自明。即使在人的成长期内(7~21岁),也是人一生中生长发育的最关键时期,他们要经历小学、中学、大学的学习,要从一个幼稚的