



时尚与传统  科学系列
SHAC NIAN FENG CONG ZENG ZHI SHI PU

益智 少年儿童益智食谱

有针对性地提供智力营养

陈若兰 / 著



吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

少年儿童增智 食谱

有正对性地提供智力营养

陈若兰 / 著

吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

少年儿童增智食谱

陈若兰 著

责任编辑:杨晓蔓

封面设计:吴文阁

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 164,000 字 7.25 印张

发行 2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印刷 长春第二新华印刷有限责任公司 ISBN 7-5384-0465-1/R·484 定价:12.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCS @ public.cc.jl.cn

食物与健康的关系,早为人们所熟知。但是,食物对婴幼儿和少年儿童智力发育的影响和作用,知道的人却不多。曾有大脑生理学家认为“没有可以使头脑变得聪明的食物”,“要想头脑聪明,除了通过学习,给大脑以刺激外,别无他法”。过去人们一直认为人的智力只是受先天遗传的影响。

事实上,并非全然如此。迄今为止,人们在探索提高智力的方法时发现,营养能够影响人类智力的发育。也就是说,使头脑更聪明的食物是存在的。所以,除依靠学习和训练等方法以外,合理的营养也是提高智力的重要方面。特别是婴幼儿在脑神经细胞生长发育期间,增强智力的营养食品供给是否充足,对于儿童头脑的聪明与否,尤为关键。

儿童是祖国的未来,民族的希望。儿童的健康成长和智力的好坏,关系到祖国的兴旺发达。本书是专为提高婴幼儿和青少年智力而编制的一套食谱。这是在充分分析了婴幼儿和少年生长

发育的各个不同时期的营养需要的基础上而编制的，而且注意到了有理、有据、明确、实用和通俗易懂。

为了便于应用，在各条食谱中，**对于原料用量、加水量和加热时间等均有明确介绍**。但是这些介绍只是一般而论，读者在应用时可根据具体情况灵活掌握。

本书尤其适合于迫切要求提高儿童智力的年轻父母和托儿所、幼儿园及大、中、小学校校医使用，同时也可供各类食堂的饮食管理人员和技术人员阅读参考。

编者有幸借此再版的机会，衷心感谢所有积极提供参考资料的各界人士。本书如能对少年儿童健康成长有所帮助，编者将自认为是得到了极大的奖赏。

殷切希望营养界同行和广大读者批评指正。

陈若兰

于长春

所谓智力强，也就是脑功能好，主要是指理解力强、记忆力好和足智多谋而言。然而这一切无一不是脑细胞活动的结果。

决定人脑聪明与否的要素有两个，即脑的结构和脑的功能。只有这两个要素都出色时，才能形成一个聪明的头脑。决定性作用即是某些有益于完善脑结构的营养。

目 录

营养因素 / 1

有益于完善脑结构的营养素 / 4

少年儿童年龄段的划分 / 12

增强智力的食谱设计 / 23

智力食品 / 29

乳类食品及营养素 / 31

动物性食品及营养素 / 36

植物性食品及营养素 / 45

食谱选择 / 73

儿童各年龄段膳食中营养素供给量 / 75

怎样合理安排孕妇的膳食才能保证胎儿的智力发育 / 75

如何调配好乳母的膳食 / 80

婴儿的营养和膳食 / 87

婴幼儿智力食谱 / 100

托儿所、幼儿园的饮食管理 / 128

食谱要符合季节性和儿童发育的需要 / 134

学龄儿童的增智饮食/151

青少年智力发育时期的饮食安排/166

食疗配制/187

营养不良对儿童智力发展及行为的影响/189

小儿肥胖症的饮食防治/197

人体长高转折期与饮食调整/199

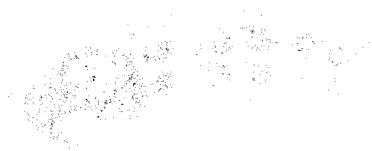
非营养性小儿常见病的饮食防治/200

各种主辅食制法索引

- | | | | |
|---------------|-------|------------|-------|
| 烂粥····· | (96) | 摊营养饼····· | (139) |
| 混合蔬菜泥····· | (97) | 发面油饼····· | (140) |
| 肝泥粥····· | (98) | 春饼····· | (174) |
| 菜肉粥····· | (98) | 椒盐饼····· | (141) |
| 大米奶粥····· | (114) | 荷叶饼····· | (160) |
| 地瓜大米粥····· | (114) | 家常饼····· | (175) |
| 肝酱····· | (98) | 葱花脂油饼····· | (160) |
| 小米枣粥····· | (115) | 糖酥饼····· | (145) |
| 玉米面奶粥····· | (115) | 果丁窝头····· | (117) |
| 炒米奶粥····· | (115) | 豆沙包····· | (118) |
| 肉汤粥····· | (115) | 糖三角····· | (140) |
| 蛋花菜粥····· | (116) | 甜心包····· | (178) |
| 肉末粥····· | (116) | 葱油卷····· | (118) |
| 其他粥····· | (117) | 荷花卷····· | (119) |
| 羊肉焖饭····· | (117) | 银丝卷····· | (139) |
| 咖喱羊肉饭····· | (184) | 花卷····· | (141) |
| 蛋炒饭····· | (161) | 鸳鸯卷····· | (144) |
| 什锦多维玉米面粥····· | (143) | 番茄卷····· | (144) |
| 小米面糖发糕····· | (117) | 开花馒头····· | (119) |
| 玉米面丝糕····· | (119) | 肉丁馒头····· | (140) |
| 碗糕····· | (144) | 馒头····· | (119) |
| 黄糕····· | (119) | 水煎包····· | (139) |
| 油饼····· | (156) | 天津包子····· | (160) |
| 千层饼····· | (118) | 素馅包····· | (143) |
| 麻酱烧饼····· | (118) | 汤包····· | (180) |
| 麻酱饼····· | (118) | 三鲜锅贴····· | (111) |
| 芝麻鱼饼····· | (127) | 金银卷····· | (119) |

烧麦·····	(121)	肉皮、猪蹄鸡蛋汤·····	(146)
馄饨·····	(141)	三色鲜汤·····	(151)
煮饺·····	(142)	海带豆腐汤·····	(166)
蒸饺·····	(142)	排骨海带黄豆汤·····	(121)
油炸面包圈·····	(145)	猪肝菠菜汤·····	(174)
刀削面汤·····	(160)	菠菜肉末汤·····	(175)
虾皮萝卜丝汤·····	(165)	三丝清汤·····	(180)
炸酱面·····	(161)	排骨冬瓜汤·····	(181)
麻酱凉面·····	(161)	葱花蛋汤·····	(181)
鸡丝汤面和凉拌面·····	(175)	木耳肉片汤·····	(182)
加料豆浆·····	(120)	胡萝卜汤·····	(204)
苹果泥·····	(204)	虾皮豆腐汤·····	(147)
鲜橘汁·····	(95)	炒肉丝酸菜粉·····	(164)
鲜番茄汁·····	(95)	虾皮萝卜丝汤·····	(165)
菜水·····	(95)	炒肉三丁·····	(127)
蛋黄泥·····	(96)	炸茄盒·····	(127)
肝泥·····	(96)	蒸西葫芦盒·····	(146)
三鲜土豆泥·····	(96)	肉片烧茄子·····	(147)
甜味土豆泥·····	(96)	牛肉炖胡萝卜·····	(147)
茄泥·····	(127)	牛肉焖黄豆·····	(147)
藕粉茶、杏仁茶·····	(96)	糖醋丸子·····	(163)
菜泥·····	(97)	滑溜肉片·····	(162)
水果泥·····	(95)	炒肉丝芹菜·····	(164)
胡萝卜泥·····	(95)	猪肉炖胡萝卜土豆·····	(121)
混合蔬菜泥·····	(97)	滑炒肉片·····	(125)
鸡蛋羹·····	(97)	炒猪肝菠菜·····	(126)
豆腐脑·····	(98)	肉丝炒干豆腐丝·····	(172)
麻酱肉泥·····	(99)	炒肉韭菜·····	(174)
清肉汤·····	(98)	肉丝炒绿豆芽·····	(174)
清鸡汤·····	(98)	肉片烧茄子·····	(147)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 肉炒雪里蕻·····(177) | 碗豆鱼羹·····(122) |
| 肉炒萝卜片·····(179) | 芝麻鱼饼·····(127) |
| 京酱肉丝·····(183) | 芙蓉鸡片·····(163) |
| 干煸牛肉丝·····(183) | 油菜香菇鸡片·····(185) |
| 核桃鲜肉丁·····(185) | 雪里蕻烧豆腐·····(165) |
| 卤鸡蛋·····(86) | 芹菜炒腐竹花生米·····(126) |
| 酱兔肉·····(125) | 炒木须柿子·····(126) |
| 土豆烧牛肉·····(180) | 素炒三丝·····(176) |
| 肉片炒青椒·····(181) | 素炒三鲜·····(177) |
| 肉炒三片·····(181) | 醋熘白菜·····(178) |
| 肉丝海带·····(146) | 烩豆腐·····(179) |
| 香肠炒油菜·····(164) | 炒萝卜丝·····(179) |
| 珍珠丸子·····(149) | 鲜蘑炒油菜·····(151) |
| 瓢豆腐·····(139) | 海米炖冻豆腐·····(176) |
| 排骨炖豆腐·····(178) | 红煨土豆·····(179) |
| 肉片烧豆腐和肉末豆腐·····(176) | 鱼香油菜心·····(183) |
| 排骨炖冻豆腐·····(149) | 胡萝卜烩木耳·····(185) |
| 沙锅豆腐·····(161) | 麻酱拌豆腐·····(147) |
| 虾皮炒豆腐·····(149) | 拌彩丝·····(150) |
| 虎皮鹌鹑蛋·····(150) | 焖豆角·····(164) |
| 浇汁鱼·····(162) | 拍黄瓜·····(164) |
| 清炖鱼·····(163) | 芝麻酱拌黄瓜·····(124) |
| 红烧带鱼·····(164) | 拌绿豆芽·····(124) |
| 酱烧茄子·····(182) | 猪肝拌菠菜·····(124) |
| 酱爆肉丁胡萝卜·····(183) | 麻酱拌豆角·····(124) |
| 蒸鱼丸子·····(122) | 凉拌海带丝·····(182) |
| 番茄酥鱼·····(123) | 酱汁鲤鱼·····(184) |
| 酥小鲫鱼·····(123) | |



时尚与传统的吃科学系列丛书

营养因素



智力与营养的相关性,过去从未进行充分的研究。因此,对这个问题一直没有引起足够的重视。所谓智力强,也就是脑功能好。它主要指理解力强、记忆力好和足智多谋而言。然而这一切无一不是脑细胞活动的结果。

决定人脑聪明与否的要素有两个,即脑的结构和脑的功能。只有在这两个要素都很出色时,才能形成一个聪明的头脑。其中起决定性作用的即是某些有益于完善脑结构的营养。

在科学发展日新月异的今天,对于儿童营养的研究和防治,儿童营养性疾病的研究不断取得新的成果。但是由于传统观念根深蒂固,在许多人的心中对“吃的科学”还不甚明了。以致出现了不少“营养盲”。他们不知道吃些什么食物才能使孩子健康成长,怎样才算得上营养充足。应当记住,营养是指食物在人体内分解为各种成分的整个过程。然后机体就利用这些物质进行生长、修补和维持各系统的功能。所以只有进食得当,才能保证充足的营养,而进食不当则会造成营养不良。

营养是否充足,可以表现在多方面,其中一个方面就是智力。现已明确,营养状况对儿童的智力影响极大,年龄越大影响就越小。在我国的某些地区,可以看到这种现象,由于孕妇的营养不良,其子女学习时的领会能力明显地受到影响。饮食中缺乏蛋白质或能量,这种现象尤为明显。喂养不当的孩子智力低下,并且抵抗不住儿童疾病的侵袭。研究表明,因为营养不足,会使大脑的沟回萎缩。

年轻的父母总是希望自己的孩子健康活泼、聪明伶俐。但为什么有的孩子聪明,有的孩子不聪明呢?除了先天遗传和后天教育的不同以外,营养是使孩子智力发育健全的一个重要的物质基础。当然这个问题应从孕期开始到婴幼儿期都必须十分重视。

近年来对大脑的研究发现,饮食营养对智力有明显的影响,

特别是在大脑细胞数增加的关键时期。另外,大脑细胞数目的增加是一次性完成的。也就是说,只有在某一阶段细胞数目急剧增多,过了这段时间,大脑细胞数目就不再增多了。此后脑细胞只是发育得更加成熟,功能更加完善而已。

最近的研究还表明,大脑发育的最关键时期是怀孕后期至出生后6个月内。妊娠5个月胎儿脑细胞数出现第一次增长高峰。婴儿出生后第三个月脑细胞数增长出现第二次高峰。以后脑细胞数缓慢增长到两岁多。

还有研究表明,脑发育的最旺盛时期,也是大脑皮层的沟回的形成时期。沟回越多,记忆贮量就越大。胎儿出生时脑细胞100亿至140亿个,此后个数一般不再增加,主要是脑重量的不断加重,出生时400克左右,1岁时可达到950克左右,4岁时脑发育可完成90%以上。

脑细胞数目和脑细胞重量固然受遗传因素的影响,但营养因素是最主要的。根据对出生后6~30个月营养不良患儿与同龄健康儿童的调查对比,智商相差非常明显。因此对怀孕3个月的母体营养和4岁以内小儿的营养要特别给予重视。在这个时期营养不足,可使儿童脑发育产生不可逆转的永久性障碍。即使以后投入合理的营养,已经形成的缺陷也很难弥补。

●有益于完善脑结构的营养素

在大脑的“食谱”里,大脑最喜欢的是氧。如果5分钟里不给大脑“吃”氧,就会造成严重的后果,大脑会大病一场,甚至大片细胞死亡。有的人常哈欠连连,其实此时大脑正需要氧。

我们有些人尚不完全知道,大脑是由150亿神经元所组成的,而神经元需要脂类、蛋白质、维生素及某些金属和微量元素(如钙、镁、磷、铜、钴等)。下面就分别叙述各类营养素的重要性

和大脑喜欢的食品来源。

(一)必需脂肪(结构脂肪)

到现在为止,人们对脂肪的认识还不是完全清楚的。因此,有必要提高人们对脂肪,特别是对“必需脂肪”的理解和认识。

从研究脑营养学和健脑增智食物的角度上可以把脂肪分为两类。

第一类是能量脂肪,大部分可由食物中的动物脂肪直接摄取。

第二类就是结构脂肪,其中大部分不能由人体自身合成,而只能通过食物获得,所以也称必需脂肪。这种脂肪是构成脑的第一位重要成分,脑细胞的 60% 是由不饱和脂肪酸构成的。所以应该经常有计划地食用必要量的肉、鱼等动物性食物。

(二)蛋白质

蛋白质约占脑组织的 35%,对于大脑来说,蛋白质的重要性居第二位。

食品中蛋白质的质量有好有坏。如果一种蛋白质含有全部的必需氨基酸,而且比例正确,它就是高质量蛋白质。质量差的蛋白质就是一种或数种必需氨基酸的含量低。精白粉的必需氨基酸含量就低,所以它的蛋白质质量就不如牛奶和鸡蛋,人体就不能有效地利用这种蛋白质。

对于大脑来说,如果缺乏蛋白质,大脑就不能充分发挥记忆与思考的功能。富含蛋白质的食物有乳类、蛋类、肉类、动物内脏、大豆和豆制品等。

通常情况下,即使同样都是蛋白质,动物性蛋白质比植物性蛋白质的营养价值要高得多。

(三)糖 类

碳水化合物(糖类)是一种能源,所以也是脑细胞活动的燃料。糖类被分解成葡萄糖以后,可全部供给脑细胞,成为脑活动的能源。人脑虽小,但要消耗占全身85%以上的葡萄糖,可见它的胃口很大,嗜糖如命。但也不是来者不拒,多多益善。其实大脑吃糖也是有定量的。从饮食中摄取的糖分足够活动的需要,一般不必另外摄取。如糖分过多,则易使脑功能出现神经过敏和神经衰弱。谷物的主要成分是淀粉,也是人体所需糖类的主要来源。

(四)维生素

维生素C是仅次于必需脂肪的健脑成分。维生素C不足时,易使脑细胞的结构弛缓或紧张,导致大脑功能降低。

维生素B族能加强脑细胞蛋白质的功能,可以促进脑细胞兴奋,抑制机构更好的发挥作用。它的日常需要量甚微。这些维生素不同于一般的营养素,具有催化作用。

如果母亲饮食中缺乏维生素B₁,吃母乳的婴儿可能出现脑部症状,眼肌麻痹,眼球震颤,神智淡漠,昏迷甚至抽风。缺乏维生素B₆,也会使中枢神经系统发育迟缓。缺乏维生素B₁₂,不仅会产生营养性贫血,而且表现出全身颤抖,智力低下等神经系统症状。所有的动物性食品中均含有维生素B₁₂。所以孕妇、乳母及幼儿平时不能缺少鱼、肉、禽、蛋的摄取。

维生素E能阻止不饱和脂肪分解,从而延迟衰老的过程。缺乏维生素E会引起肌肉萎缩、胎儿发育异常的后果。我们可从植物油和花生、芝麻、肉、蛋等食物中获得足够的维生素E。

维生素A有促进脑发育的作用,缺乏维生素A也可以使儿童智力低下。

维生素A包括动物性食物中的维生素A和植物性食物中的