

新健康大系

营养与保健系列

天然饮食吃出 过人好脑力

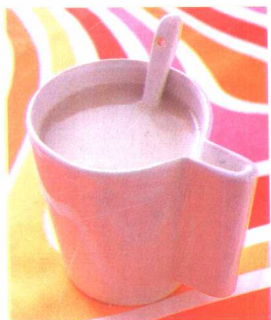
TIANRAN YINSHI CHICHU GUOREN HAONAOLI

▶ 王安琪 著

借由日常饮食，摄取天然的补脑营养素，让孩子
聪明长大，轻松拿第一！



科学出版社
www.sciencep.com



内 容 简 介

本书针对孩子成长过程中各个不同阶段大脑发育情况及身体骨骼发育情况，利用天然的健脑强身食材，设计了一道道适合不同年龄层的孩子的菜肴。让孩子在每日餐饮中不知不觉地补充身体发育所需的营养物质，吃出健康，吃出过人好脑力。

图书在版编目(CIP)数据

天然饮食吃出过人好脑力/王安琪著. —北京：科学出版社，2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013082-0

I. 天… II. 王… III. 儿童-脑-保健-菜谱

IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022247号

书名/作者 天然饮食吃出过人好脑力/ 王安琪

本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李 夏 / 文案编辑：邱 璐 王剑虹

责任校对：鲁 素 / 责任印制：钱玉芬 / 封面设计：东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本：889×1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张：3.5

印数：1~8 000 字数：48 000

定价：18.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新

天天
饮食

吃出过人 好脑力

王安琪 著

科学出版社

北京



推荐序

陈巧明

台北医学大学附设医院营养师

台北医学大学保健营养学系专任讲师

著作：《均衡瘦身餐》、《减肥热量学》、《新手父母孕前指南》



培 养一个聪明伶俐的孩子是父母共同的心愿，从孩子出生细心的呵护，到呀呀学语智慧的启蒙，再到孩子上学读书，都是尽全力给予最好的。由于担心孩子营养不够、智力发育不足，许多父母寻找健脑的补品或药品，想要给孩子增补脑力。无奈，孩子不见得领情，苦苦的药味总让孩子退避三舍，想要良久执行除了增加孩子的反抗外，亦所费不赀。很多妈妈无奈地求助我，想知道有没有既好吃又易做的食品，可以促进孩子的脑部及智力的发展。

其实，科学家早就发现很多营养与智能发育有关，比如说缺乏必需氨基酸或必需脂肪酸的老鼠，脑容量较小且学习能力较差。在天然的食物中，海鱼中含有 ω -3脂肪酸，可促进神经网的形成，增强学习能力。蛋黄及黄豆中含有丰富的卵磷脂，能增加记忆力。核桃及酪梨中含有大量维生素E，可减缓大脑老化等，都是对脑力发展很有帮助的食物。

所以天然的食物中就蕴藏很多健脑的宝藏！母亲们若懂得运用这些食物，就可以轻松地把美味的健脑食物端上饭桌。孩子高兴地吃着妈妈细心准备的菜肴，无形中增补孩子的脑力，再也不用为了炖补品、吃药丸，而破坏了亲子关系。

本书的特色即利用这些天然的健脑食物，设计出一道道适合各年龄层孩子的菜谱，制作简单且美味，相信是母亲们的好帮手。在孩子的成长过程中，给予最佳的健脑食补，使他们有体力及脑力面对学业的压力及挑战，将是孩子一生受用不尽的幸福！

陳巧明

作者序

王安琪(Annie)

喜欢研究国内外食谱并尝试制作

喜欢在家观赏电视频道的美食节目

更喜欢窝在厨房进行美食大挑战

著作：《宝宝最爱吃的营养副食品》、《不失败西点教室》、
《童话点心屋(食谱设计和制作)》、《美人的番茄厨房》



从来没有想到小时候的兴趣竟然成了长大后的工作。每一次让人称“老师”，就会让我浑身不自在，我希望大家叫我Annie，因为我自知才疏学浅不够资格为人师表，我只是一个喜欢研究食物、喜欢窝在厨房捣蛋的家伙，甚至我和多数的家庭主妇一样，只是为了全家人的三餐不得不尽巧思变花样的平凡主妇而已。

当我在生活中碰到不得不告知自己职业的情况时，起初我都会很难为情地表示我是个自由作家。尴尬的原因是我不知道自己属于哪种职业，另一个原因是我认为足够资格列为自由作家之类的莫过于恐怖大师史蒂芬·金、爱情专家张爱玲以及近年来让我为之疯狂的中国内地新锐女作家王安忆，而我这个微不足道的食谱作者，实在不足以挂齿。

经过老公的调侃和指正，我才恍然大悟我的职业是“自由业”，当然也可以算得上是一个自由自在坐在家里的自由“坐”家，这下子我总算觉得轻松多了。

这是我第一次与“邦联出版社”合作。起初看到这个企划案就令我兴奋不已，因为这个主题正是我最有兴趣探索的领域。在查询资料的过程中，我阅读和参考了多方面的资料，获得了许多宝贵的补脑常识和知识，希望能够借着这本书给有兴趣的读者最精华和最实用的信息。如果读者对健脑补脑也同样有研究，欢迎您与我一起分享，我也愿意随时接受批评和指教。

最后我要感谢所有促成这本书完成的工作人员、摄影师、我的家人和亲切的菜贩们，没有大家的帮忙和努力，再多的想法和理念也无法付诸实践，也要再一次感谢“邦联出版社”给我这个机会，谢谢你们！

王安琪

Contents 目录

02 推荐序

03 作者序

05 吃出好脑力之前 你应该知道的事

12 吃什么可以变聪明

PART 1

- 17 0~12个月健脑秘笈
- 20 营养五谷豆奶 6个月以上
- 20 苹果柳橙汁 6个月以上
- 21 牛奶芝麻布丁 6个月以上
- 22 西蓝花鸡茸粥 6个月以上
- 23 苋菜小鱼面线 6个月以上
- 25 胡萝卜蒸蛋 8个月以上
- 27 土豆沙拉 10个月以上
- 27 鲜菇蒸肉末 10个月以上
- 28 南瓜熏肉浓汤 10个月以上
- 29 杏仁麦麸饼干 10个月以上

PART 2

- 31 1~3岁健脑秘笈
- 35 豆腐鲑鱼乌龙面
- 37 圆白菜虾仁烧麦
- 37 茄汁蒸鳕鱼
- 38 鲑鱼蔬菜蛋卷
- 39 海带芽小鱼味噌汤
- 40 胡萝卜菠萝汁
- 40 西瓜葡萄汁
- 41 黄豆山药排骨汤
- 42 牛奶花生汤
- 43 蜂蜜胚芽松饼

PART 3

- 45 3~6岁健脑秘笈
- 48 豆皮寿司
- 49 黑木耳豆芽炒面
- 50 金针菇水饺
- 51 蛤蜊蔬菜浓汤
- 53 玉米饼
- 53 香卤肉片
- 54 杏仁胚芽奶
- 54 芒果酸奶奶昔
- 55 红豆芝麻杯子蛋糕
- 56 牛奶奶酪蛋糕

PART 4

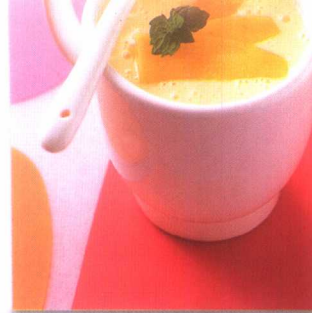
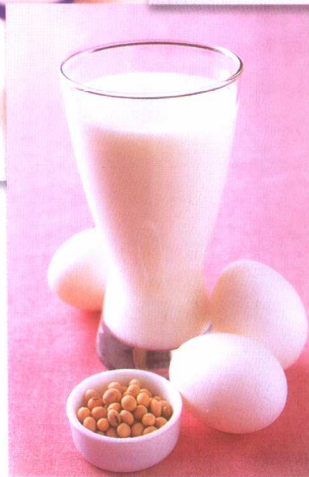
- 59 6~13岁健脑秘笈
- 62 蔬菜麻酱凉面
- 63 干贝蘑菇炒饭
- 64 茄汁肉酱意大利面
- 65 圆白菜虾仁肉卷
- 66 酱烧苦瓜卤
- 67 鸡米炒松子
- 69 洋葱番茄牛肉汤
- 69 黑木耳酸辣汤
- 70 核桃饼干
- 71 栗泥蛋糕

PART 5

- 73 13~18岁健脑秘笈
- 76 奶焗通心粉
- 77 鲑鱼饭团
- 79 栗子烧肉
- 79 凉拌花生四季豆
- 80 烤柠檬鸡腿
- 81 海鲜咖喱
- 82 瓠瓜豆腐汤
- 82 竹笋香菇茶叶鸡汤
- 83 银耳红枣炖梨
- 83 牛奶核桃酪



吃出好脑力之前 你应该知道的事



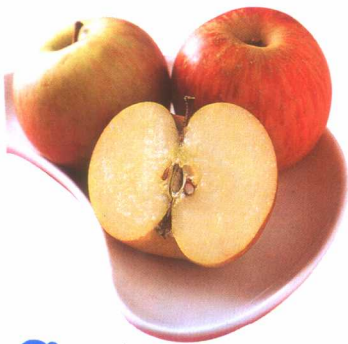
脑部构造概论

人的脑部构造以大小来区分，分为大脑和小脑；以左右来区分，分为左脑和右脑。大脑是由大脑皮质、大脑边缘叶、脑干和脑梁所构成的。大脑皮质又分为额叶、颞叶及枕叶这三大部分。

右脑与左脑平分了身体的功能。左脑控制了语言表达、知识、理性、判断、思考和逻辑，也就是将眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤触摸到的、鼻子闻到的和嘴巴吃到的信息转变成逻辑语言来表达，是人类普遍运用最频繁的区域。而右脑控制了自律神经和神秘的波动共振等潜意识，右脑将所看到的、听到的、触摸到的、闻到的和品尝到的信息以图像的方式处理，处理的速度快、容量无限大而且保存时间无限久，如心算、速读、对艺术的品味、创意和潜意识本能、第六感、念力等。

美国加州理工学院的罗杰史贝利博士于1981年发现右脑的功能并获得诺贝尔奖之后，全球教育界立刻掀起一阵开发右脑潜能的革新旋风，教育学龄前儿童的重点不在于填鸭式和强迫背诵式，而是开发右脑图像式的记忆方式，让知识成为生活的常识与习惯。

活化脑力、发挥创造力必须从小开始培养，父母亲扮演了比学校老师更重要的角色。当孩子在努力地学习成长的时候，父母亲也应该参与他们的成长过程，并且从旁给予鼓励和支持，再加上健脑与补脑的食物计划，相信孩子的杰出表现将是指日可待。



六个影响脑力的超级巨星

科学家已经发现，控制人类聪明才智的不只是遗传基因，后天的努力依旧可以创造卓越非凡的智慧。只要我们的饮食的调配与控制得当，配合适当的启发，每个人都有机会将潜能开发，启动大脑控制聪明才智以及活动力的金钥匙，借以活化脑力、争取机会并赢得胜利。

大脑的神经传导物质有六种，分别叙述如下：

1. **乙酰胆碱**：乙酰胆碱是存在于我们体内数量最多的神经传导物质，也是神经原和肌肉细胞之间最主要的传导物质。主要负责人体的运动神经、记忆力、学习能力和情绪。
2. **去甲肾上腺素**：主要控制人体的学习能力、记忆力、生殖力、性能力和内分泌的新陈代谢。
3. **多巴胺**：影响肌肉的运动、组织的新生和修补、学习力、性能力、免疫力和发育情况。
4. **血清素**：又称血清促进素，主要的作用在于帮助伤口血液凝固、刺激心跳、提高睡眠质量和抗忧郁。
5. **L-谷氨酸盐**：存在于中枢神经系统的每一个区域，主管活力、体力和记忆力。
6. **氨基酸GABA**：主管肌肉神经的松弛、镇痛和睡眠质量。

以上六种神经传导物质几乎都是氨基酸，或是由氨基酸所制造而成的，而最主要的氨基酸来源则是蛋白质。不论是动物性或植物性蛋白质，经过人类食用摄取后分解成氨基酸，再经由血液送到各个器官，提供成长发育所需的热量和营养物质。维持人体正常运作的氨基酸约有22种，其中14种可以由人体自行合成，另外8种必须通过人类摄取食物来获得，这种必须从食物中获得的称为必需氨基酸，因此必需氨基酸的均衡与否将是我们选择做为吃出好脑力的重点因素之一。



除了蛋白质以外，糖类、脂肪、维生素、矿物质和水，统称为人类的六大营养物质，这六大营养物质外加阳光和空气，则是八大生命必需品。想要有好的脑力、灵敏的反应、迅速的学习和开朗的情绪，以上这八大生命必需品一样也不可以缺乏。巧妙的是，它们之间也有着密不可分的关系，彼此互相协助、分工合作以创造健康的身体。举例来说，维生素C对于活化脑力也有着举足轻重的角色。由于我们的脑细胞每天消耗全身氧气的20%，因此极易产生氧化物质——自由基。自由基是造成我们脑部记忆力衰退、学习能力减弱、外表老化和丧失活力的元凶。而维生素C的抗氧化作用可以抵挡这些杀手，让我们的脑细胞免于受外界侵害。

但是，如果说抗氧化的功臣，却不仅只是维生素C。维生素C算是抗氧化部队中的一份子，它与维生素E以及β胡萝卜素共同都在我们体内保护细胞免于受自由基的伤害。

因此，想要吃出好脑力，首先注重均衡的饮食，也就是不挑食、不偏食、少油炸、多自然，而且必须要持之以恒，才能够有效的提升脑力。大脑只占人体重量的2%，但是每日消耗的热量却占总体的20%，发育中的宝宝则占了50%！而出生时婴儿原来拥有的140亿个脑细胞在进入25岁之后只会有减无增，所以我们应该利用大自然赋予的自然食物，积极地进行脑力保健，让智慧的培养从小开始！

各阶段增强脑力的好方法

要培养出一个理想中的宝宝，父母亲必须先审视自己的行为 and 性格。例如，希望宝宝拥有正面思考的能力、让人感觉温暖贴心、懂得体贴与拥有热诚，这些我们自己做到了吗？

所以，我时时刻刻提醒自己、警惕自己，不可以对子女怀抱着超越我的想法，也不可以要求他们做到我做不到的事情。我希望孩子永远都喜欢和我在一起的感觉，希望他们永远都有与我说不完的话，所以从女儿还小的时候，我就时常对她说“你是我这辈子最好的朋友”。

花时间和金钱来培养一个聪明的宝宝并不困难，最困难的是夫妻和家人之间教养态度的差异。父母亲的态度和习惯不同，就足以让一家人吵翻了天，更谈不上教养宝宝了。根据许多人的经验，只要以面对宝宝相同的耐心和爱心来看待另一半，用沟通、商量和讨论的模式来处理差异态度，将是化解不愉快气氛的重要法则。

增加脑力是需要长时间努力的目标。父母亲秉持的一贯态度，唯有爱心、耐心和用心。当你心中有爱，就会创造出一个充满爱心性格的宝宝。宝宝们

是黏土，父母是艺术家。艺

术家必须勇于对自己的作品负责，不论是接受批评或是获得赞美。



◆ 0~12个月，将宝宝当作天才来教育

宝宝刚出生时，我就开始担心要怎么样让她知道我是她的妈妈？不过一直到现在我还是弄不明白，后来她到底是如何发现我是她的妈妈的？这个问题说来好笑，可是也因为这个缘故，我从宝宝刚出生开始，就不断地在她耳边说“我是你的妈妈”、“妈妈好喜欢你”、“你是妈妈的心肝宝贝”。没想到因为我无聊的担心反而促成我与宝宝非常亲密的关系，女儿对我的信任感和依赖度明显的增加，日后遇到事情需要沟通也顺利许多。

教育的培养

根据日本教育学博士七田真表示，家长应该要将0~12个月的宝宝当作天才来教育，目的是为了启发小脑袋无限的潜能。七田真博士真正的意思是，父母亲应该要以培养一个天才宝宝的教育态度来教育宝宝，目的是为了强化宝宝的学习能力，而非真的是为了培养博士、科学家或是大发明家之狭隘目的。因此，宝宝从出生开始，就应该接受外界适当的刺激，如此能够帮助宝宝展现他们优异的表现。

何谓适当的刺激呢？1岁以前的宝宝最喜欢用触觉、味觉、听觉、视觉和嗅觉来感受周围的环境，所以父母亲要多带宝宝到户外走动，让宝宝感觉风吹在脸上、脚踏在草地上、手放在冰凉溪水水中的种种经验，让他们知道太阳升起是白天，月亮出现时是夜晚，告诉他们最基础的宇宙大自然现象。不要阻止他将食物以外的东西放在嘴里咬，因为这是他们累积经验的途径，此举大大影响他们日后是否富于挑战和勇于尝试的个性，而放入嘴里的物品当然必须是安全的且要在父母亲严格监督的情况下进行。

触摸和按摩对0~12个月的宝宝而言太重要了。除了身体的按摩以外，不要忽略头部的抚触按摩，宝宝



非常喜欢与人肌肤相亲，这是刺激宝宝大脑的最佳游戏之一，所以应该尽量要在多给予拥抱、亲吻、轻柔的对话时摸摸脑袋瓜。

游戏的启发

家里的物品包括宝宝的个人物品，都适合给宝宝当作智能启发的玩具，这样既不用花钱，也可以达到教育宝宝的目的。报纸、月历、旧书等图文并茂的印刷品，可以教导宝宝认识图案、数字和英文字母。不要忘记给宝宝欣赏家族照片，并向他解释照片中的人物是他的谁，让宝宝对于复杂的辈分关系轻松习惯。

让6~12个月的宝宝多在地上爬行，可以刺激宝宝大脑的平衡发展，让他学习和接受新知的能力被启发，也可以避免宝宝日后发生过动的现象，所以，妈妈可以将地板擦干净，让宝宝在地上尽情地爬行，也可以在卧室的地板上铺上软垫，让宝宝自由爬行。因为“爬”对6~12个月的宝宝而言是最重要的运动，借着爬行可以刺激脑部发育，促进神经连结，同时也可以训练肌肉的正常发展。

◆ 1~3岁，重要的教养黄金期

70%的生活习惯和性向几乎都可以在这个时期埋下种子，宝宝开始模仿大人的一举一动，模仿的对象来

自他们最信赖和依赖的父母亲或是与他们相处最密切的人，并且成为反射动作。

教育的培养

记得我的女儿1岁半的时候特别喜欢撕书本，这件事情引起了我的高度的关切。仔细研究和推测以后我才恍然大悟，原来我平常撕下广告画做垃圾纸盒的习惯，竟然让她误以为书本是拿来撕的。从此我改掉这个习惯，也告诉她书本的真正用意和广告画的不同，慢慢地她也就不再重复这个动作了。

在这个阶段来培养与子女沟通、讨论和交换意见的习惯，不要使用命令的语气，尽量利用故事书中的情节来启发他们获得认同。同时，当宝宝一再要求你叙述同一个故事的时候，也要不厌其烦的再说一次，总有一天宝宝会将这个故事的精华记在脑袋中，并开始由他们陈述给你听。

在日常生活中我尽量避免倚老卖老表示我是妈妈，反而告诉她这是妈妈从阅读书籍和报纸所得到的知识。这样说的目的是启发她学习认字的动机和兴趣。

游戏的启发

拼图、积木、黏土和立体书都很适合用来刺激宝宝的大脑活动，蔬菜和水果则是大自然给予的免费教材。妈妈带宝宝上市场买菜的时候，不要匆匆忙忙买完就走，要告诉宝宝这是番茄、那是橙子，充分满足宝宝的好奇心，也让他们帮忙选购，借此又可以教他们该如何挑选食物。别以为他们不懂，此时他们的学习意愿和表现欲望可能是一辈子最强烈的时段。

七田真博士表示，散步对1~3岁的宝宝而言是最重要的运动，最好可以每天固定带宝宝散步，不管是大晴天或是下大雨，这些自然界的现象都是免费的教材，不要因为下雨就不带宝宝去散步了，其实雨天的世界非常值得探索。散步的时候要放



慢脚步，向宝宝解释沿途的一草一木、一花一鸟，语气柔和轻慢并以愉快的声调表情来表达。

宝宝的状况千奇百怪，父母亲必须耐着性子给予爱心和信心，反复地教导宝宝良好的生活习惯。父母亲不要认为宝宝的怪异行为和叛逆的举止长大后会自动改变。这个阶段你给他什么，将来他长大以后就成为什么，实在不容忽视。

◆ 3~6岁，接触教育的启蒙期

进入学龄前的阶段，也是宝宝上幼儿园接触幼儿教育的启蒙期。宝宝还未正式进入幼儿园之前，父母亲都会竭尽所能购买市面上可以启发宝宝语言、学习、创造力、记忆力和思考能力的玩具，重点不在于父母买了多少玩具，而是父母亲花了多少时间陪他们一起玩玩具。宝宝希望父母亲陪伴的欲望此刻非常强烈。这个阶段的宝宝也开始学着用语言表达自己的想法，希望得到父母亲的认同。

教育的培养

父母亲在这个阶段中要把握机会启发宝宝探索的欲望和能力，开始教宝宝认识符号，包括认字、认时钟、看月历，带着宝宝到书店阅读有趣的书籍，



让他们开始敲击乐器，让他们认识春、夏、秋、冬四季的自然界变化，教他们家电用品的真正用意，告诉他们插座与插头之间的关系，也要开始告诉他们如何保护自己并防范不友善的陌生人。

此刻多鼓励宝宝独立自处，并非真正的一个人在家，而是给他们一个空间，让他们可以关起房门或是坐在某个位子上面安静阅读、沉思、画画或是玩游戏。父母亲也可以带着宝宝到亲友家中拜访，让宝宝认识同年龄的小朋友，借此机会来观察宝宝的社交能力和人际关系的运作，日后可以揣摩宝宝到学校上学时会发生的状况。

有的父母认为识字是上学后学校老师教的，以后上学自然就会了。这是个极其错误、自私且旧式的想法。父母亲细心的教导远比学校老师的教导更能够深刻印在宝宝的大脑里，而且是一辈子抹不掉的记忆。父母亲何尝忍心自动放弃这个培养良好亲子关系的机会呢？此阶段的学习以游戏为主，父母最好在游戏中逐渐教导幼儿，而不要用强迫性或填鸭性的方式，以免降低幼儿的学习兴趣。

游戏的启发

宝宝的画作是他们表达内心世界的最佳途径，宝宝的喜怒哀乐都画在纸上了，父母亲你们看见了吗？趁着休假的难得机会，带着宝宝一起玩园艺、露营、骑单车、运动或出国，甚至是待在家里洗洗菜、拖地板、擦桌子，都是宝宝乐于帮你完成的事，即使他们做得不好，也不要数落或是批评他们，告诉他们该如何做才可以省时又省力，如此可以奠定日后“家事是全家人的事”的好习惯。

这个阶段的宝宝可塑性非常高，可以根据宝宝的个性，让宝宝尝试不同种类的才艺，找寻适合他们培养的兴趣。



跳舞、游泳、空手道、直排轮等，
都是很好的健身和刺激大脑发
挥创造力的才艺。而英文、
心算、绘画、打击乐器等
静态的活动，则可以
培养宝宝大脑的创造
力、记忆力和逻辑思考的能力。

很多父母拼命赚钱，让孩子学习很多的才艺，其实过多的才艺反而增加孩子大脑的负担，而且再多的才艺，也不及父母花更多的时间陪孩子一起活动、一起读故事书、一起游戏。研究发现，孩子与父母的互动学习中，孩子可发挥最大的记忆力及想像力，而且这种学习的快乐，会一直持续到青少年甚至成年，使孩子终身都乐于学习。所以，只要父母多用心，一定可以教育出聪明健康的好宝宝。

◆ 6~13岁，给予他们鼓励和称赞

他们是最佳小帮手，喜欢帮父母亲完成简易的家事。父母亲不要忘记鼓励和称赞孩子们，如果孩子不排斥父母亲的拥抱，这个阶段仍然要继续拥抱和亲吻，让孩子知道你对他们的爱没改变。他们也会乐意与父母亲分享学校和交友的情况，遇到问题愿意第一个告诉父母亲，也将父母亲当作最佳的倾诉对象。这个阶段的小孩子是最佳的好伙伴，陪伴大人逛街、做菜、聊天、讨论有趣的话题等，这个阶段的小孩流露出小大人的架式，脑袋瓜里塞满了各式各样的教育知识，整天都有说不完的话。

教育的培养

陪着孩子一起算算数、
背书习字、做自然实验，可
以提高孩子的学习力和
记忆力。这个阶段的孩子





依旧需要父母亲的陪伴和参与课业习作，这样可以减轻孩子的压力，也可以迅速给予孩子正确的指导，但是父母亲必须持之以恒的陪伴，让孩子习惯与你讨论功课。随着孩子慢慢长大，第二性征慢慢成熟，心灵与身体同时面临转换的挣扎期。对成人世界好奇，开始对父母亲有种不好意思亲密的尴尬，大约知道什么是男生爱女生，对异性充满了兴趣却又故作冷漠。

父母亲必须开始向这个阶段的孩子解释两性关系，解释成人世界里的复杂现象，让他们知道贫富差距、学历高低、际遇好坏以及是非善恶，向他们解释宗教、法律、

道德和良知，以及任何事情都有一体两面的思考差异，并且鼓励他们站在对方的立场想一想，但是也不要忘记争取自己应有的权利。

游戏的启发

足够的运动可以促进大脑的发育及身体的协调性。这个时期的最佳运动，包括球类运动、游泳、远距离的登山、长途的步行、露营或出国，只要是孩子喜欢的户外运动都可能进行，重点仍然要有父母亲的陪伴和支持，孩子才有可能培养运动的好习惯。此外，也可以试着让孩子开始接触难度较高的益智游戏，或是数目较多的拼图组合，以及需要发挥耐心和逻辑观念的立体组合游戏，这些将是继续刺激孩子发挥脑力的重要环节。当孩子遇到困难的时候，多鼓励孩子从书中寻找答案，培养孩子从书中获取新知识和讯息的好习惯。

◆ 13~18岁，成为孩子的倾听器

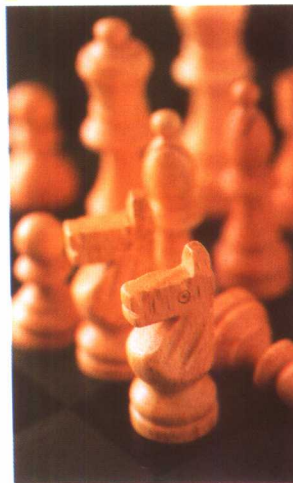
陪他们做他们喜欢做的事和他们一起看他们想看的电影、听他们说他们想说的话，父母亲开始学习做倾听器，了解孩子的想法和性格。此时要开始以大人成熟的

语气来与孩子沟通，也让他们知道该对自己的行为负责，为自己做决定，并且安排自己的作息。

不要将孩子与别人的孩子做比较，也不应该鼓励孩子以课业的成绩和分数作为生活的重心。虽然课业压力大，一连串的考试接二连三，也要教育孩子做自己的生活规划表，从最简单的一周开始做起，把运动和休闲排入计划表中，适时的解放压力和情绪。这样可以避免孩子钻牛角尖和躁郁不安，也可以培育一个身心平衡的性格，将来孩子会懂得如何为他们的人生做长期和短期的规划。

父母亲在这个阶段开始进入中老年期，身体和精神大不如前，孩子会意识到自己从一个依赖性强烈的小孩转变为必须独立自主的青少年，所以父母亲要慢慢的将套在孩子身上那一条看不见的锁链释放，让他们学着独立自主，但是不要老是对他们说“你已经长大了”，以免孩子以此当作顶嘴的说辞，并企图阻止你介入他们的生活。

这个阶段的孩子已经有自己的生活圈，大部分的孩子不愿意再与父母亲出外同游，也会感觉父母亲过时老土，即使发生这种状况，父母亲也不需要过分紧张，只要表示欢迎孩子将朋友带回家里来玩，或是让他们知道父母亲永远是他们靠岸的码头，以轻松的态度化解紧张的气氛，相信孩子绝对会感受得到父母亲的用心的。



吃什么可以 变聪明



健脑食物大搜查

海洋鱼类、带壳的海鲜、黄豆、牛奶、鸡蛋、芝麻、核桃、花生、黄花菜、菇蕈类、莴苣类、黑木耳、白木耳、竹笋、黄绿色蔬菜和芭乐、猕猴桃、酪梨、苹果及柑橘类水果统统是最有补脑功效的食物。

活化脑力的食物应该平均的分配在每日的饮食中，建议经常食用而非单独过量食用。我们的身体需要各种营养物质来帮助达到平衡，当体内某种营养物质过剩就有可能导致对健康负面的影响。

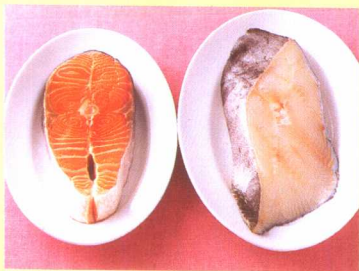
除了均衡饮食和补脑食物之外，父母亲给予的家庭气氛也是活化脑部神经的重要元素，聪明的孩子背后一定有支撑他们展现学习动力的驱动者，而这个驱动者就是父母。希望所有认真有心的家长们都能够以全方位的角度来照顾孩子的成长，并且着重孩子的各项发展，让我们的小小幼苗能够不只长得像大树一样，还有健康的身体和心理，以及一颗随时懂得感恩的心！

海鲜类——海洋鱼类、贝类、虾、螃蟹、牡蛎

深海鱼类和带壳的海鲜是众所周知的健脑食物，海洋鱼类提供大脑发育所需的DHA，它是建构大脑皮质的重要成分，也影响眼睛视紫质的发育，老一辈的人都知道吃鱼可以变聪明还可以养眼睛！

鱼油中所含的Omega-3脂肪酸，除帮助神经连结的发育，也可增加血清素的分泌，帮助大脑提高睡眠质量，同时也可以安定情绪、减轻压力、舒缓沮丧、改善忧郁、保护心脏、降低三酰甘油酯和提高好的胆固醇密度。深海鱼类包括鲑鱼、鲑鱼、花鲑鱼、秋刀鱼及鳕鱼等，不但都含有优质的蛋白质，同时含丰富的鱼油，父母不妨多为孩子准备。





带壳的海鲜可以提供丰富的酥氨酸，提供大脑制造神经传导物质——去甲肾上腺素和多巴氨的原料，提高学习力和记忆力。海鱼中亦含丰富矿物质锌，是智力发展不可或缺的营养物质，而且海鲜的热量低、蛋白质优良且丰富，只要烹调时不要加入过多的油脂，也是全家老小都适合的食物。建议每星期吃1~2次海鲜，将使孩子的学习能力加倍！

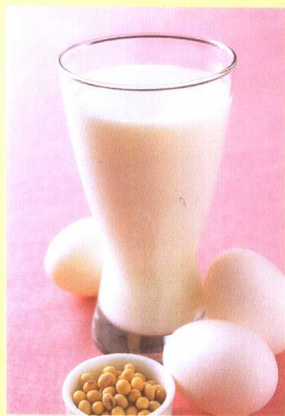
蛋奶豆类——牛奶、鸡蛋、黄豆

牛奶所含的养分众多，是补充大脑活力的最简便食物。牛奶经过分解后制成的乳酪和酸奶制品，也都保留了牛奶的丰富蛋白质、钙质和脂肪，发育中的幼童应该摄取全脂牛奶，但是当面临升学繁重的作业而缺乏运动时，就要改喝脱脂牛奶，以免脂肪堆积造成身体负担。想要精神好、心情好、学习能力佳，记得一定要吃早餐，在早起的时候先喝牛奶，再吃面包或馒头之类的主食，这样可以保持清醒不打呵欠！

鸡蛋的营养与牛奶一样丰富，人体不但可以吸收99.7%鸡蛋所提供的优质蛋白质，蛋黄中还含有丰富的卵磷脂及肌醇磷脂，是维持大脑正常功能及增强记忆力所必需的。此外，蛋也是维生素B₆的良好来源，而维生素B₆是大脑合成血清促进素所需要的辅酶。所以，成长中的孩子应该每日一个蛋，但是鸡蛋宜熟食不宜生食，而且最好的方式是吃水煮蛋或蛋花汤来代替炒蛋，这样可以减少油脂的摄取。

大豆含有丰富的蛋白质，尤其是优质的植物性蛋白质，不会造成身体的负担。现代营养学发现，豆类有抗氧化的功效，多吃豆类可以预防癌症发生，大豆中亦含丰富的卵磷脂，可以活化脑力、延缓老化和消除疲劳。

我们最熟悉的豆类制品首推豆浆、豆腐、豆干，而日本人最喜欢吃的纳豆和味噌也是大豆制品，凡是新鲜自然未加防腐剂的豆类制品都可以经常食用。豆类不只含有蛋白质，铁含量也很高，黑豆的含铁量居冠，其次是红豆和黄豆。



坚果类——芝麻、花生、核桃

如果要健脑补脑的食物排名，芝麻可以名列冠军！芝麻中含有芝麻素，具有降低胆固醇、抗癌、防老化、补血、使头发乌黑的种种功效，可以说是真正的小兵立大功！但是患有皮肤过敏症、急性肠胃炎、牙齿痛的人则不可以吃芝麻，这是因为芝麻属于外发性食物，容易让脾脏躁热。

花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂酰胆碱和脑磷脂，都是大脑神经发育的重要物质。如果花生加牛奶一起食用，更可以提高大脑的灵活反应力。食用花生时，最好连皮一起吃，花生皮中含有丰富多酚类，是强抗氧化剂，可



清除体内的自由基，选购花生时也最好选购带皮的花生，可以保存较长的时间。

核桃有强肾补脑的作用，其中所含的脂肪包括了亚油酸和亚麻酸，这些都是提高大脑机能、促进脑部发育所需的重要物质，核桃中含有丰富的维生素E，是抗老化、增强记忆力、清除脑部活动所产生的自由基很重要的营养物质。对于成长发育中的学生而言，每日大约吃2~3个，或是吃一片全麦核桃吐司即可。

需特别注意的是，这些坚果类均含有很高的油脂及热量，多食反而易造成肥胖，应搭配清淡低油的饮食，以免油脂摄取过量。此外，坚果类食物也不好消化，最好不要在睡前食用，造成肠胃的负担。

菇蕈类——各种菇类、黑木耳、白木耳

菇蕈类含有人体所需的多种必需氨基酸，除了可以增强大脑的记忆力，也可以强化身体机能，促进体内新陈代谢，是生长发育中的孩童不可或缺的重要食物，也是每个阶段的人必须多补充的健康食品，可以有效延缓老化、活化脑力、增加智慧、还能抗癌并使体态轻盈。最好的方式是每隔两天即摄取任一种菇蕈类，以此方式来培养长期食用菇蕈类的饮食习惯。

黑木耳可以说是我们体内的清道夫，它的特殊胶质可以吸附人体消化系统内的杂质，并具有强心补脑的作用。白木耳除了可以提供人体所需的6种必需氨基酸，它所含的养分更可以与燕窝媲美，是真正物美价廉的滋补圣品。发育中的孩童、孕妇、老人以及有抽烟习惯的人要记得多摄取黑、白木耳。



蔬菜类——黄花菜、竹笋、圆白菜

这三项食物是最具代表性的健脑蔬菜，它们都富含氨基酸、矿物质和维生素C，除了直接给予大脑所需的养分以外，还可以阻止对抗自由基的形成，可以说是双管齐下，共同保护大脑。

黄花菜宜食用干品，新鲜的黄花菜含有秋水仙碱，食用过量会造成人体中毒反应，包括恶心、呕吐及肠胃不适，使用干品的时候必须用大量的清水浸泡清洗过。购买干品黄花菜的时候务必注意色泽，最好选购颜色自然未经染色的品种，以免有染色剂的残留问题。

竹笋的健脑效果很好，这是因为它也含有氨基酸的缘故。除此之外，还含有丰富的纤维素，热量低，且没有农药残留的问题，对身体非常好，适量食用，能抗癌、清热、治便秘。不过肠胃不佳、患有结石病或是月经期间的人，就要避免食用。选择时以笋尖



呈现金黄色，切口处的纤维细致不粗糙的品质较好。

圆白菜是属于十字花科的蔬菜，这类蔬菜可以有效抑制肿瘤生长，预防癌症的发生，并且可以帮助活化大脑、提高智商和美化肌肤。深绿色蔬菜含有丰富叶酸，可促进大脑正常细胞分裂，对于大脑快速发育的幼儿非常重要，所以千万不要以为幼儿不喜欢吃青菜就不烹煮，或用水果代替。如果幼儿一开始不能接受青菜的味道而吐出来，妈妈不要灰心，可以先给幼儿尝试1~2口菜汤，时间久了，幼儿会逐渐习惯青菜的味道，再慢慢给予切碎的菜叶，你会发现，在你的细心训练之下，你的宝宝很快就会爱吃青菜了！

水果类——芭乐、猕猴桃、柑橘类、酪梨、苹果

大脑是人体少数只利用葡萄糖作为能量来源的器官，水果提供丰富的糖类，简单而容易消化，可以迅速补充大脑所需的能量，最适合在下午时当点心补充，让忙了一早的大脑恢复精神，可以继续下午的学习及课程。水果中含有丰富的维生素C，可以防止细胞氧化。维生素C含量丰富的水果，包括芭乐、猕猴桃及柑橘类水果。有些水果还含有丰富的维生素E，可以增强记忆力，如酪梨。苹果中含有丰富的多酚类，也可抗氧化，减少记忆力衰退的现象。所以，早餐喝一杯新鲜的苹果牛奶汁或酪梨牛奶汁来做为一天的开始，不仅学习能力提高，精神也会饱满。

