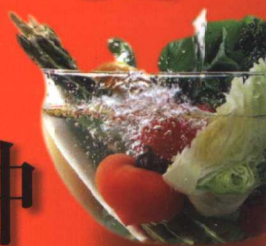


大众**保****健****食****谱**丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPUCONGSHU

健脑食谱

200种



JIANNAOSHIPU200ZHONG

葛声 刘晓丽 编著



健脑食谱

大脑生理学的发展
阐明的智力与营养的关系
生活方式对脑健康的影响
饮食营养对脑健康的影响
促进脑功能营养成分及食物
益智健脑食谱 200种

上海科学技术出版社

烹饪教室

P E N G R E N

J I A O S H I

北京市东城区图书馆



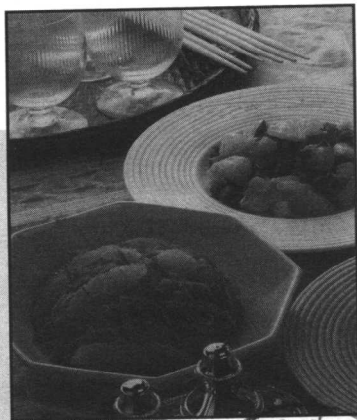
012Z0321892

大众保健食谱丛书

健脑

食谱 200 种

葛 声 刘晓丽 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健脑食谱 200 种 / 葛声, 刘晓丽编著. —上海: 上海
科学技术出版社, 2005.6
(大众保健食谱丛书)
ISBN 7-5323-8045-9

I. 健... II. ①葛...②刘... III. 脑-保健-食谱
IV. TS972.161

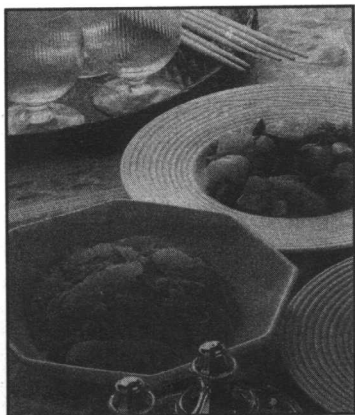
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第053706号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
常熟市文化印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 4.25 字数 100 千
2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5 100
定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书根据历来生理学、营养学的事实,并以近年来大脑生理学的发展所阐明的智力与营养的关系为重点,阐述了生活方式及饮食营养对脑健康的影响,介绍了维护和促进脑功能正常发挥所需要的营养成分及食物,并较为系统地介绍了益智健脑食谱 200 种。每种食谱分别介绍了原料、制法、效用和营养提示。本书内容具体实用,观念新颖,通俗易懂。



SBR34/07

序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002年对31个省市的132个县市进行第4次全国营养调查,结果是我国18岁及以上居民中,高血压患病率为18.8%,全国患病人数1.6亿多;糖尿病患病率为2.6%,全国糖尿病患病人数2000多万;成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,分别为2.0亿和6000多万;成人血脂异常患病率为18.6%,全国血脂异常现患人数1.6亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素A、维生素B₂等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为391毫克,相当于推荐摄入量的41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。

为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 4 月

前 言

脑是人体活动的最高司令部,在人体的整个活动中具有极为重要的作用。为了提高智力,依靠学习和训练等方法锻炼我们的头脑是绝对必要的。但是,从前在探索提高智力的方法时,却忽视更重要的因素,这就是形成神经细胞网络的建筑材料营养素。脑的营养即健脑食物中,起决定性作用的是某些有益于完善脑结构的营养。有益于加强脑结构的最重要的营养成分是脂肪,即结构脂肪。50%~60%的大脑神经细胞是由这种结构脂肪所构成。因此,脂肪结构就成为决定大脑结构健全与否、智力优劣的最重要因素。

当小孩长到7~8岁时,大脑重量就达到大人的90%左右。这个时期正是孩子断奶到吃各种食物的过渡阶段。因此说这一阶段是关键时期。如果这个时期,开始给小孩吃健脑食物,不仅有利于健脑,而且还可以防止因小孩偏食或过多摄取碳水化合物所引起的营养不良。人到成年,身体机能发展处于停滞状态,智力业已定型。于是就有人认为,此时提高智力与否已无关紧要。事实上,脑的机能决不会简单停滞。脑细胞的活动总是在极其活跃地进行着,直至人的生命终止方可停息。脑细胞机能灵敏还是迟钝,取决于脑自身情况如何。所谓脑机能好,是指理解能力强、记忆力好和足智多谋。然而,这一切无不是脑细胞的活动结果。促进脑细胞活动的“健脑食物”,则是防止大脑衰老、保持智力的必备佳品。

本书围绕着营养与脑健康这一主题,分别从了解妨碍脑功能正常发挥的因素、维护和促进脑功能正常发挥所需要的营养素,以及怎样合理食用健脑食物和药物等方面进行介绍。所介绍的食谱易于实施,原料易得,便于家庭烹饪;在每个食谱后面给出生热营养素的数

值,供读者在选择食物时参考。本书力求深入浅出,简明扼要,阅读本书并结合自身的情况创造性地应用,将为提高人们的智力水平起到一定的促进作用,这也是编此书的目的所在。

编著者

2005 年 5 月

目 录

一、影响脑健康的因素	1		
二、营养素特性与脑健康	9		
三、健脑食物和药物及其作用	14		
益智健脑食谱	23		
健脑粥	24	山药芡实粥	34
桑仁粥	24	海参粥	34
柏子仁粥	25	人参粥	35
龙眼肉粥	25	蜂蜜桑椹膏	35
八宝粥	26	桂圆参蜜膏	36
桂圆粥	26	杞圆膏	36
桂圆莲子粥	27	玉雪膏	37
糯米莲子粥	27	核桃牛奶膏	37
远志莲子粥	28	松子膏	38
白木耳粥	28	补精膏	38
核桃仁粥	29	栗子糕	39
核桃猪腰粥	29	桂圆肉山药糕	39
胡桃芡实粥	30	软炸双参虾糕	40
黑芝麻粥	30	糖渍龙眼	40
山药芝麻粥	31	补脑糖	41
小麦红枣粥	31	山楂核桃蜜浆	41
灵芝小麦粥	32	花生豆奶	42
生地枣仁粥	32	胡萝卜豆奶	42
猪肝菠菜粥	33	芝麻豆奶	43
淡菜粥	33	鸡蛋香蕉奶	43



西瓜牛奶	44	生蚝猪瘦肉汤	60
葡萄奶	44	江瑶柱瘦肉汤	60
山楂核桃蜜浆	45	花生大枣猪蹄汤	61
健脑油茶	45	猪髓补骨汤	61
杏仁芝麻奶茶	46	干贝猪瘦肉汤	62
安神健脑茶	46	猪脊汤	62
健脑酒	47	何首乌牛肉汤	63
灵芝酒	47	牛肉桂圆汤	63
宁心酒	48	鸭肉海参汤	64
桑椹桂圆酒	48	鸡丝金针汤	64
松子酒	49	鸡肝枸杞汤	65
安神蜜	49	川芎蛤蚧汤	65
山药茯苓包子	50	蛤蚧麦门冬汤	66
桂圆肉长寿面	50	安神补脑汤	66
麦门冬牡蛎烩饭	51	补脑益智汤	67
茯苓香菇饭	51	豆麦汤	67
天麻鸡肉饭	52	黄花菜忘忧汤	68
聪明益智糊	52	鲳鱼汤	68
银耳鸽蛋糊	53	口蘑鱼汤	69
苹果玉米糊	53	鱼头补脑汤	69
银鱼鸡蛋饼	54	人参鱼头汤	70
芝麻肝饼	54	人参莲肉汤	70
桂圆枸杞煮蛋	55	银耳鸡汤	71
龟鹿二仙胶	55	灵芝银耳汤	71
桂圆肉枣仁饮	56	淫羊藿鸡蛋汤	72
荔枝饮	56	百合鸡蛋汤	72
雪梨百合冰糖饮	57	香菜鸡蛋汤	73
山楂枸杞饮	57	桂圆鸡蛋汤	73
益气聪明汤	58	鳙鱼川芎白芷汤	74
龙眼猪心汤	58	芹菜红枣汤	74
猪心党参汤	59	人参红枣汤	75
猪心枣仁汤	59	绞股蓝红枣汤	75

甘麦大枣汤	76	红枣炖鱼头	92
鲜莲银耳汤	76	姜煲生鱼	92
莲子桂圆汤	77	龙眼大枣煲鸭	93
百合莲子瘦肉汤	77	枸杞子南枣煲鸡蛋	93
山药枸杞猪脑羹	78	莲子百合煨猪肉	94
天麻猪脑羹	78	湘莲红煨鸽	94
桂髓鹌鹑羹	79	羊脑香菇	95
鳖鱼滋肾羹	79	玉竹卤猪心	95
鲤鱼补血羹	80	太子参鸭	96
海参冰糖羹	80	五圆龟	96
山楂雪梨羹	81	五圆蒸肚片	97
芡实大枣银杏羹	81	清蒸小鸡	97
木耳豆枣羹	82	木耳蒸鲫鱼	98
山药奶肉羹	82	杜仲枸杞腰片	98
桂圆首乌羹	83	杞桃瘦肉丁	99
杏仁桂圆炖银耳	83	干炸猪脑	99
韭菜汁姜汁炖牛奶	84	清蒸猪脑	100
淡菜炖鸡蛋	84	杏仁煎猪心	100
北芪杞子炖乳鸽	85	胡萝卜酱瘦肉	101
冬虫夏草炖双鸽	85	夹心肉丸	101
桂圆肉炖猪心	86	鲜蘑干贝	102
柏子仁炖猪心	86	玫瑰花烤羊心	102
胡椒炖猪脑	87	川椒焖羊肉	103
芷炖猪脑	87	地骨炒两味	103
蘑菇炖猪脑	88	刀豆鹌鹑丁	104
枸杞子炖羊脑	88	鸡翅炒毛豆	104
北芪炖牛脑	89	鸡脯扒小白菜	105
山药枸杞炖牛肉	89	锦绣蛋丝	105
枸杞子炖鸡	90	洋葱豆豉炒鸡蛋	106
海带炖鸡	90	胡萝卜炒仔鸡肉	106
黄花菜炖母鸡	91	干果鸡丁	107
精杞炖鹌鹑	91	莲子鸡丁	107



奶油番茄	108	豆汁柚皮	116
山药乌鱼卷	108	椒盐火腿	116
天麻蒸鱼头	109	丝瓜炒鲜蚝	117
柏子仁烩鱼片	109	醋煮圆枣莲子	117
青蛤余鲫鱼	110	炒南瓜子	118
龙眼余酿鱼肚	110	辣椒拌海带丝	118
金针鱼头	111	芹菜炒腐竹	119
枸杞烧黄花鱼	111	芹菜煮豆腐	119
糖醋黄花鱼	112	素炒扁豆	120
黑芝麻鱼片	112	香菇烧面筋	120
人参鹌鹑蛋	113	贝汁珍珠豆腐	121
桂圆鹌鹑蛋	113	冰糖哈士蟆油	121
牛奶鹌鹑蛋	114	桂圆蒸百合	122
长春鹌鹑蛋	114	桂圆蒸红枣	122
枸杞海参鸽蛋	115	花粉番茄酱	123
天麻汁冲鸡蛋	115	蜜汁红莲	123

一、影响脑健康的因素

大脑是控制人体运动和执行思维、智能等功能活动的中枢器官，神经细胞发育的程度直接影响着人的智力。尽管神经细胞在出生后就停止分裂增殖，但在机体的生长发育过程也随之不断生长，并直接影响智力水平。因此，日常生活中应注意补给促使神经细胞充分发育所需要的营养素，以利于大脑组织的生长，完善大脑结构。脑营养充足，也就为智力水平发展提供了良好的物质基础。


由于智力的个体差异，脑的健康状况易受多种因素影响：环境因素、生活不良习惯因素、疾病及饮食营养因素等等。这些因素均可以使脑细胞活力不足，导致智力衰退。

(一) 环境污染

包括水源污染(重金属汞、铅等)、空气污染(汽车尾气、吸烟等)、噪声污染、电磁波辐射污染(X射线、微波等)等等，都会影响脑的健康状态。

1. 水源污染 污染物可以通过生物富集作用经呼吸及进餐侵入人体内，从而影响中枢神经系统发育。土壤中的有毒化学物质汞、铅、铜、砷等重金属元素，主要来源于工业“三废”、农药、化肥、垃圾和污水，以及未经无害处理的粪便。当这些重金属污染物被大量排到环境中，通过雨水或者排出的废液进入到江河湖海当中，江河湖海中的鱼类和贝类在呼吸过程中吸入含部分重金属的水，经口腔进入人体循环，从而间接引起水产品重金属污染。人长期摄入含甲基汞量高的鱼和贝类后可引起中毒。当污染状态比较重时就会出现某些比较严重的表现：精神迟钝，协调障碍、共济失调、步行困难、癫痫大发作等中枢神经系统症状。

2. 空气污染 空气污染对人体神经系统产生直接的影响。人们吸食的香烟、汽车尾气、燃料燃烧以及工业生产中所排出的废气，都是自由基含量较高的气体。这些气体排入空气中，逐渐向周围扩散，



经呼吸道吸入可直接损害大脑。众所周知,长期吸烟有害脑健康,因烟草中的尼古丁是一种神经毒素,主要侵害大脑中某些特殊部位,而这些部位能释放一种用以在神经之间传递信息的化学物质;吸烟引起神经肌肉反应的灵敏度和精确度下降,使智力受到明显影响。汽车尾气里含有一氧化碳、氢类、高分子的复合物,这些有机物质可以增加空气、土壤中铅的浓度,铅粒随呼吸或者食物链进入人体,对神经系统有非常明显的亲和能力,当波及脑组织、大脑和小脑的皮质细胞即可引起相应的损害,尤其对儿童,特别是对婴幼儿的中枢神经系统会造成非常严重的损害。因此,应该避免过多的或者长时间的在不良环境中生活。

3. 噪声污染 噪声是一类引起人烦躁或者因音量过强而危害人体健康的声音。无论是自然界还是人类,都离不开声音,但是任何事物都需要有适当的度,如果声音过大,持续时间过长,超过一定限度,就会成为干扰生活的噪声。当你需要睡觉时,再动听的音乐也会觉得不愉快,这就是噪声。噪声无处不在,高声的喧哗,大街上的杂音,影响我们的休息与工作效率。不仅如此,更主要的是噪声会影响人体健康。长期生活在噪声超标的环境中,会引发高度紧张和心脏病,严重影响听力,损害大脑健康,引起头痛、血压升高、神经衰弱、记忆力衰退、注意力不集中及其他精神综合征等疾病。

4. 辐射污染 随着科学技术的发展,各种电子生活用品也越来越多。电磁波在造福人类的同时,又给环境带来不利的影晌,起着电磁污染的作用,从而危害人们的健康。辐射污染常见于两类,一类是电离辐射:高能射线。例如物理学、核医学上应用的 X、 α 、 β 、 γ 射线,会伤害分裂中的脑细胞,导致智力低下;此外,存在于环境中的宇宙波,也是一种离子化的辐射线,虽然其影响不大,但是如果接触的时间过长或剂量过高,会造成脑部发育障碍。另一类是非电离辐射:微波辐射。手机、电视、电脑、微波炉均属于辐射能较大的电磁波辐射,电器在工作时,都会或多或少地产生辐射。当辐射量超过一定限度后,就会逐渐出现负面效应,主要反映在神经系统和心血管系统方面,如乏力、记忆力衰退、失眠、易激动、胸闷、白细胞与血小板减少或

偏低。超量的电磁波辐射会干扰脑细胞的生电活动,还会使脑中心的松果体素集中,造成免疫功能下降,引发自身免疫性疾病。由于免疫功能的衰退,超大剂量的电离辐射或长期的低剂量辐射超过人体免疫系统的监控、修复能力,人体细胞终会产生不可逆的改变,生物学称为畸变,畸变的细胞无序增殖,可以诱发脑恶性肿瘤。因此,电磁波辐射污染是看不见、摸不着的健康杀手。

(二) 生活不良习惯因素

随着生活节奏的加快,现代人普遍感到头脑疲劳。为了保持年轻而充满创造力的头脑,必需避免生活上的坏习惯,如抽烟、暴饮暴食、蒙头睡觉等。这些坏习惯会导致大脑变迟钝。

1. 不愿动脑 “生命在于运动”这句话,如果只理解为肢体运动是不全面的,应该包括脑运动。思考是锻炼大脑的最佳方法,只有多动脑,勤于思考,脑子才会越用越灵,人才会越来越聪明。反之,越不愿动脑,大脑退化越快,聪明人也会变愚笨。

2. 带病用脑 在身体不适或患疾病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

3. 不注意用脑环境 大脑是全身耗氧量最大的器官,只有保证充足的氧气供应,才能提高大脑的工作效率。因此,用脑时,要特别讲究工作环境的空气卫生。

4. 轻视早餐 为了能有旺盛的体力、脑力完成上午的工作,早饭对于我们来说是不可缺少的。不吃早餐会使机体和大脑得不到正常的血糖供给。大脑的营养供应不足,久而久之对大脑有害。此外,早餐质量与思维能力也有密切联系,一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长,而吃素的儿童精力下降相对较快。

5. 长期饱食 现代营养学研究发现,进食过饱不仅使身体处于疲劳状态,也会使大脑中被称为“纤维细胞生长因子”的物质明显增多。纤维细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化。长期饱食,势必导致脑动脉硬化,出现大脑早衰和智力减退现象。总之,对于饮和食,应该始终不忘做到定时定量,定量方面还应做到给胃留有余地。



6. 长期便秘 饮食过于精细,粗纤维大量减少,粪便及肠毒物在体内停留过久,会产生有毒物质。当这些有毒物质超过肝脏解毒的承受能力时,多余部分将通过血液循环而扩散开来。进入大脑的毒素,会毒害中枢神经,干扰大脑皮层的正常活动,导致记忆力下降、注意力不集中等。

7. 嗜酒嗜甜食 酒精使大脑皮层的抑制减弱,故酒后人觉得头重脚轻、举步不稳、反应迟钝等。酗酒对大脑的损害尤其严重。甜食会损害胃口,降低食欲,减少对高蛋白和多种维生素的摄入,导致机体营养不良,影响大脑发育和智力发展。

8. 饮水不足 水是人体最主要的组成部分,饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因。成人每天至少要饮用 8 杯水,以保证身体的需要。

9. 蒙头睡觉 随着棉被内二氧化碳的浓度升高,氧气浓度会不断下降。大脑供氧不足,长时间吸进潮湿的含二氧化碳浓度高的空气,对大脑危害极大。

10. 睡眠不足 大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或睡眠质量太差,会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来。

11. 少言寡语 大脑有专司语言的功能区,经常说话尤其是多说某些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话,可促进大脑这些功能区的发育。整日沉默寡言、不苟言笑的人,就像“用进废退”一样,这些功能区会退化。

12. 长期吸烟 常年吸烟会使脑组织呈现不同程度的萎缩,易患老年痴呆症。这是因为长期吸烟可引起动脉硬化,日久导致大脑供血不足、神经细胞变性,继而发生脑萎缩。

(三) 疾病因素

现代社会竞争激烈给人们带来很大的压力,使人们精神紧张、忧虑烦恼。大脑长期和过重地超负荷运行,就会降低或破坏脑的生理功能,引发各种疾病。

1. 大脑疾病 包括脑肿瘤、多发性硬化症、遗传性共济失调、各

种神经变性疾病所致精神发育不良,从而导致智力障碍。

2. 大脑缺氧 因大脑细胞功能活动所需的氧气和营养物质供不应求,以及大脑活动中产生的疲劳素堆积而造成大脑缺氧,易出现头晕脑胀、记忆力下降、思维迟钝、心理紧张、精神不振等不适症状。

3. 中枢神经系统的感染 如化脓性脑膜炎、流行性乙型脑炎、结核性脑膜炎等,由于细菌及毒素直接侵犯到脑组织,使脑细胞功能受到严重破坏,影响智力发展。此外,还有不少疾病会影响儿童的脑部发展,对智力造成长久性的损害。

4. 新生儿核黄疸 亦称黄疸脑病。因新生儿体内胆红素过高,可和脑细胞结合,从而使脑细胞功能发生障碍,影响新生儿的智力。

5. 脑先天性发育不良 最常见于 21 三体综合症的病人。这种病人由于染色体的发育异常,在第 21 对染色体上多了一对染色体,主要表现为智力发育障碍。另外,见于苯丙酮尿症性氨基酸代谢障碍病。此病由于苯丙氨酸羟化酶遗传性缺乏,不能将苯丙氨酸羟化成酪氨酸,造成大量苯丙氨酸蓄积在血液、脑脊液中,对中枢神经产生毒性作用,损伤神经细胞正常发育而导致智力低下、呆傻。

6. 新生儿低血糖 多见于早产儿。由于神经组织在一般情况下几乎完全利用糖作为代谢能源,若反复发生低血糖或低血糖发生时间过长,会产生持久性脑功能障碍,从而影响到智力发育。

7. 蛔虫病 各种蛔虫病影响儿童的智力发育,造成儿童的短期记忆、长期记忆、回忆、听觉和速读功能严重障碍,这与蛔虫毒素有关,主要表现为:头痛、磨牙、惊厥、兴奋等神经系统症状。

8. 甲状腺功能异常 甲状腺对中枢神经系统和神经肌肉的功能有重要影响。若甲状腺素分泌过多,可引起中枢神经兴奋性增强、脑血流量及氧气的消耗量增加;甲状腺分泌不足是甲状腺功能低下的表现。甲状腺功能低下的主要表现为智力发展缓慢、反应迟钝、不爱哭闹、活动少、语言不清、声音嘶哑等,还表现为站立迟、行走迟、出牙迟、头发生长迟、语言发育迟等“五迟”现象。

(四) 饮食营养因素

在影响脑健康诸多因素中最主要、最根本、最经常起作用的,仍