

益智补脑 学生

编著 利盛莉

健脑益智，食为先

哪些食物益智补脑？

备考期间如何打理饮食？

让你轻松料理学子饮食，助其一臂之力！

第1季
004

广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

学生益智补脑 / 利盛莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.10

(汗牛养生馆·第1季)

ISBN 978-7-218-06180-1

I.学… II.利… III.养生 (中医)—基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162224号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年10月第1版
印次	2009年10月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06180-1
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址:广州市大沙头四马路10号

电话:(020)83793888 邮政编码:510102

邮购地址:广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话:(020)84214487 邮政编码:510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



汗汗 养生馆
Health Museum

益智补脑 学生

编著 利盛莉

第1季
004

广东省出版集团
广东人民出版社



前言 PREFACE



随着社会的发展和进步，我们对下一代的要求也越来越高。望子成龙，望女成凤，家长们怀着这个美好的愿望，为提高孩子各方面的素质而不惜重金。各种补习班、兴趣班、特长班，成为家长们的热选。课堂内外的压力，繁重的学业，频繁的考试，长时间集中注意力，导致孩子近视、神经衰弱、少年白等一系列问题，尤其是消耗了大量脑力而使脑力每况愈下的问题更突出。于是，补脑成为家长们开始重视的问题。

如何才能健康地益智补脑呢？家长们的首选可能是市面上各种补脑的营养保健品。但是，如此补脑，既费钱又成效不大。其实，此时，除了注意休息和放松外，家长还可以通过调节饮食来补充孩子大脑所需的各种营养素，达到益智补脑的目的。

这本《学生益智补脑》，不仅能教家长如何选择健脑益智的食物，而且还准备了多道可口又营养的家常菜，让孩子从日常饮食中就能补充大脑所需的各种营养素，吃出聪明，为学习储备充足的体力和脑力。此外，针对应接不暇的各种考试，还为家长们提供了备考膳食指南，让家长成为孩子坚强的后盾，为孩子的学业助力加油。

除了《学生益智补脑》外，我们特别推出的“汗牛养生馆·第1季”丛书，还精心为妈妈们准备了《孕期营养指南》《产后调养指南》《宝宝聪明喂养》《幼儿营养指南》

《儿童增高补钙》，为男士们奉上了《男性保肝固肾》，为爱美的女性朋友打造了《女性补血养颜》，为“三高”人群提供了《三高调养指南》，此外，也为少男少女们编写了《青春期饮食指南》。此套丛书内容充实，图文并茂，通俗易懂，有较强的针对性，简单实用，便于操作，是你应对百变生活的实用宝典。



目录 CONTENTS



5 日常饮食补脑 上篇

6 第一章 大脑益智营养饮食

6 健脑营养用心补

9 健脑益智食物怎么选

10 鲫鱼炖豆腐

12 青菜蚕豆瓣

14 鸡腐蛋卷

15 南瓜粥

16 桃仁鸡丁

17 鸡蛋煎猪脑

18 蒜香蒸麻虾

19 天麻煮鱼头

20 皮蛋拌豆腐

21 香菇酿豆腐

21 虾仁西兰花

22 黄花草炖蚌肉

23 菠菜猪红汤

24 木耳鸡蛋炒黄花菜

25 虾仁玉米浓汤

26 金针菇肉蛋蓉

27 清香鲈鱼粥

28 豆腐鱼头汤

29 豉汁蒸鲢鱼

30 翡翠豆腐汤

30 板栗核桃粥

31 牛肉炒菠菜

32 鲫鱼莲藕煲

32 蛋黄芦笋汤

33 特别专题一：健脑益智食物排行榜

36 第二章 “益智元素”补锌助长

36 什么是锌

38 粉丝蒸花蟹

40 砂锅狮子头

42 芙蓉干贝

43 牡蛎粥

44 金针菇炒蛋

44 松仁炒玉米

45 银耳香梨煲鸭肾

46 虾仁煮大白菜

47 玉笋炒鸡条

48 茭白炒虾皮

49 双仁蜜姜

50 土豆焖牛肉

51 花生茴香煲牛肉

52 百合炖鳗鱼

52 冬菇肉片焖菱角

53 三彩莴笋丝

53 豆芽炒鱼丝

54 金针菇面

54 海参蛋汤

55 特别专题二：关于学生补锌的三个疑问

59 备考时期补脑 下篇

60 第三章 增强记忆力饮食方案

60 增强记忆力与营养饮食

64 有益增强记忆力的食物

67 白果排骨汤

68 三色金针菇

69 南瓜炒肉片

70 清蒸鳊鱼

71 芝麻鱼脯

72 黄花泥鳅汤

73 双蛋鱼子

74 菠菜蛋饼

75 虾仁鸡腿菇

76 黄花菜炒百合

77 黄花菜瘦肉汤

78 番茄煮黄豆

79 平菇牛肉

80 豆豉苦瓜

81 清蒸乌鸡

82 特别专题三：缓解脑疲劳与营养饮食

86 第四章 安神好睡眠饮食方案

86 安神补脑与营养饮食

90 改善睡眠与营养饮食

92 红烧鳊鱼

93 龙眼小米粥

94 木瓜鲜奶露

94 西芹山药木瓜

95 清炒莴笋

95 甘麦红枣汤

96 三丝生菜

96 天麻炖鸡

97 虫草南北杏靓鸭汤

98 灵芝小麦粥

99 特别专题四：具有镇静安神作用的食物

102 第五章 考试精选营养套餐

102 考生的一日三餐

105 早餐方案

107 中餐方案

108 苦瓜炒鸡蛋

109 肉丝炒黄瓜

111 晚餐方案

113 加餐方案

116 特别专题五：学生高考饮食必备



日常饮食补脑

上篇



第一章 大脑益智营养饮食

对于每一个学生来说，一天学习下来，最疲劳的无疑是脑部。那么多的科目要预习、复习，雷打不动的周考、月考、期中考、期末考要迎战，还有那如战场般的中考、高考要去挑战。繁重的学习任务压得孩子们喘不过气来，而家长们在这时最重要的工作就是及时为孩子们补充营养，通过科学饮食迅速为大脑添加更多动力，保证孩子们时刻以最佳状态投入到学习中。

健脑营养用心(补)

JianNaoYingYangYongXinBu

所谓健脑食物，不是指某一种食物，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便可健脑的想法是不正确的。有效的健脑方法是摄入对大脑有益的含有不同营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的循环功能，使脑的灵敏度和记忆力增加，并能消除影响脑功能正常发挥的不良因素，从而达到益智补脑的目的。

以下就是六种对儿童脑力发育有决定性作用的营养物质。

1 脂肪

要想孩子有一个聪慧的头脑，脂肪不可缺少。因为脂肪是构成脑组织的极其重要的营养物质，在大脑活动中起着不可替代的作用。脂肪占脑重的50%~60%，其来源大多数依靠从食物中摄取，体内只能制造一小部分。

因此，在我们日常生活中，要适当地摄取脂肪以保证脑部养分充足。

2 蛋白质

经常补充蛋白质，是青少年维持智力活动的必需措施。

蛋白质是脑细胞的主要成分之一，占脑重比例仅次于脂肪，为30%~35%。脑中蛋白质的功能是控制脑神经细胞的兴奋与抑制，主宰脑的智能活动，帮助记忆与思考，在语言、运动、神经传导等方面也起重要作用。对于少年儿童来说，常吃一些猪脑、牛脑、羊脑是促进智力提高的捷径。因为这些食物中含有大量蛋白质，同时，其所含的氨基酸比例与人类大脑的氨基酸比例十分接近，是健脑的最佳食物。



3 维生素

充足的维生素C可以使脑功能更加健全，让学生们在应对复杂的练习时头脑更加灵活。这是因为维生素C在促进脑细胞结构的坚固、防止脑细胞结构松弛与紧缩方面起着相当大的作用，并能防止输送养料的神经细管堵塞、变细、迟缓。摄取足量的维生素C能使脑神经细管通透性好转，使大脑及时顺利地得到营养补充，从而使脑力好转，智力提高。

学习久了，孩子们都会有一种倦怠感，这时补充维生素B族能很好地改善孩子们的脑部疲劳。这是因为维生素B族包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆和维生素B₁₂，它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢，对维持记忆力具有显著效果，尤其是维生素B₁，它所含有防酸性体质，有防止脑部精神疲劳和倦怠的功能。

4

矿物质

矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的元素。矿物质作为人体不可缺少的物质，每天都需要有一定量的摄入。而对于学生们来说，矿物质摄取不足将会使他们的智力明显地下降。

铁是组成人体血红蛋白的主要成分，主要参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。如果缺铁，会引起贫血，还会使大脑的运转速度降低。

镁与人的智力发育也有密切的关系，镁可加速与人的精神活动有关的肾上腺皮质激素的生物合成。

磷是大脑生理活动必不可少的无机盐。磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。体内含磷正常则可使人反应灵活，记忆力强，思维敏捷。如缺少则会导致人的智力明显下降。



选择健脑食物的原则

① 健脑食物应适量、全面，不能偏重于某一种或是以健脑食物替代其他食物。

② 食物种类要广泛，否则易导致孩子营养不全甚至营养不良，不仅影响身体的发育，也会影响智力发展。

③ 健脑食物的种类及数量应逐步添加。食物种类全面不等于一哄而上，要顾及孩子的特殊进食心理和尚未完善的消化机能。

④ 食物要安排得丰富且应经常变换。

⑤ 孩子对陌生的食物或是特殊气味的食物如海鲜等不易接

健脑益智食物怎么选

JianNaoYizhiShiWuZenMeXuan

受时，家长在增加新的食物时应尽量烹调得可口，色香诱人，诱导孩子进食。

有的放矢科学补脑

父母在给孩子选择健脑食物过程中，要结合孩子的身体实际情况，做到有目的、有针对性的对症进食，只有这样，孩子食用了健脑食品，才能收到良好的效果。

① 如果你的孩子面色苍白、萎靡不振、目光呆滞、足寒手冷、反应迟缓、体形瘦矮、嗜睡无神，那么，就应该给孩子常食健脾益胃、安神益智的食物，如蜂蜜、苹果、核桃、胡萝卜、红枣、花生、松子、鱼、虾、山药等。

② 如果你的孩子肥胖、无神懈怠、小便赤短、大便溏泻、腹胀食积、营养不良、下肢微肿、稍动则累，你就应该给孩子常吃一些化湿除燥、消积化淤的食物，如红豆、山楂、鲤鱼、泥鳅、蚕豆、冬瓜、竹笋等。

③ 如果你的孩子水肿、面黑肤糙、小便赤短、遗尿惊厥、发稀焦黄、反应迟缓、语言含糊，就应该给孩子吃一些益肾助阳、活血补脑的食物，如核桃、山楂、动物肝脏、动物血、动物大脑、山药、瓜子、黑芝麻、黑豆、栗子、黑鱼、紫菜等。

④ 如果你的孩子神怠慵懒、出汗不止、易患风寒感冒或生病，则应经常选择那些强壮体质、助阳补气、健脑的食物，如黄花菜、荔枝、萝卜、红枣、芝麻、桃仁、牛奶、鸡、鸭、鱼、蛋、豆制品等。

做父母的应根据自己孩子的实际情况，供给不同的食品，只有这样才有利于身体营养的平衡，有利于大脑的发育和身体的健康以及德、智、体的全面发展。





鲫鱼炖豆腐



原料

白鲫鱼1条, 嫩豆腐150克, 姜10克, 胡萝卜20克, 葱5克, 花生油10克, 盐6克, 味精2克, 胡椒粉少许, 绍酒2克。



妈妈显身手

1. 白鲫鱼杀洗干净, 嫩豆腐切成块, 生姜去皮切片, 胡萝卜去皮切块, 葱切段。

2. 烧锅下油, 待油热时, 投入鲫鱼, 用中火煎至两面稍黄, 攒入绍酒, 注入清汤, 加入胡萝卜块, 用中火炖至汤汁奶白。

3. 下入嫩白豆腐, 调入盐、味精、胡椒粉、葱, 炖透即成。



小贴士

在杀鱼时, 注意别把鱼胆划破; 调味料要在鱼汤白时才可以放, 不然汤不白。

营养加油站

鲫鱼性平味甘, 有健脾和胃、祛湿止痢的作用, 且鲫鱼营养丰富, 肉厚味美, 尤宜身体虚弱者调养。豆腐蛋白质丰富, 营养价值极高。此菜补脑功效显著。



青菜蚕豆瓣



原料

鲜蚕豆瓣200克，青菜200克，蒜头5克，
精盐6克，味精3克，植物油5克，湿生
粉10克。

妈妈显身手

1. 鲜蚕豆瓣洗干净浸透，青菜切成菜胆，蒜头切蓉。
2. 锅内加水烧开，放入蚕豆瓣、青菜煮片刻，捞起待用。
3. 烧锅下油，放入蒜蓉、蚕豆瓣、青菜，快炒片刻，调入精盐、味精，炒至入味，用湿生粉勾芡，下包尾油即成。

小贴士

青菜一定要用急火快炒，否则色泽不够青绿。

营养加油站

蚕豆营养丰富，蛋白质含量较高，是豆类中仅次于大豆的高蛋白作物，维生素含量超过大米和小麦，极具保健功能，对增强体质及提高智力都有很好的效果。



鸡腐蛋卷



原 料 鸡肉 50 克，豆腐 50 克，鸡蛋 2 个，胡萝卜 10 克，青菜叶 10 克，花生油 10 克，盐 5 克，味精 2 克，鸡精粉 2 克，湿生粉适量，麻油 1 克。

妈妈显身手

1. 鸡肉剁成泥，豆腐抓成泥，胡萝卜切成粒，青菜叶切成细丝。
2. 把鸡肉泥、豆腐泥、胡萝卜、青菜丝装入碗内，调入盐、味精、鸡精粉、麻油、湿生粉做成馅。
3. 将平底锅烧热，把鸡蛋打散，倒入平锅内，用小火烫成蛋皮，再把调好的馅用蛋皮卷成卷，入蒸锅蒸 5 分钟，拿出切件入碟即可。

小贴士 蛋要打散点，否则烫成蛋皮时会厚薄不一致；烫蛋皮时火候宜小。

营养加油站

此菜含多种矿物质及营养成分，具有清热利湿、促进肠壁蠕动的功效，对儿童脑部神经有营养保健的作用。

南瓜粥



原料 南瓜400克，粳米50克，葱、香菜各5克，精盐5克，味精2克，麻油2克，胡椒粉1克。

妈妈显身手

1. 粳米洗净浸透，葱切花。
2. 南瓜去皮洗净，切碎。
3. 瓦煲内注入清水烧开，放入南瓜和粳米煮1小时，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉，撒入葱花、香菜即成。

小贴士

粳米要先浸透；煲粥前粳米最好放入少许花生油拌匀，煲出来的粥才香浓。

营养加油站

南瓜富含蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、胡萝卜素、多种维生素及矿物质等成分，具有补中益气、强身益智的作用，常食用对提高智力有一定的帮助。