

· 营养保健 ·

青少年 营养食疗

Diet Therapy Improving Intelligence

益智 增

NOURISHMENT

亚洲营养协会专家推荐
中国青少年成长必须具备的营养攻略

近100款营养食谱完整收录

水产类、肉类、素菜类、汤羹类、果汁、主食类……
食材搭配、烹制方法、营养构成与功效全析全解

陆伟瑛 编著



智力发育、身体长高、青春期、学习考试期……

全面收录青少年特殊时期的食补方案

成都时代出版社

附赠 VCD

营养学名师专业讲座
食物就是最好的成长剂

+ 益智、增高
膳食秘诀大放送

益智 益增



陆伟瑛 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养食疗 益智增高 / 陆伟瑛编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5464-0121-8

I. 营… II. 陆… III. ①青少年—脑—保健—饮食营养学②青少年—脑—保健—食物疗法③青少年—身高—饮食营养学④青少年—身高—食物疗法 IV. R153.2 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215504 号

营养食疗 益智增高

YINGYANG SHILIAO YIZHI ZENGGAO

陆伟瑛 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	170千
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0121-8
定 价	22.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

益智、长高、健康，一个都不能少。

青少年时期是由儿童到成年人的必经阶段。这个时期，不管是生理还是心理都发生了重大变化，身体外观的变化尤为明显。青少年的膳食结构是否合理，是否能保证他们生长发育所必需的营养素的质和量，这些都关系到他们一生的体格和智力发展的大事。

青少年是人生变化最大的阶段之一，身体与智力发育快，身高、体重增长迅速，各器官需要的营养素较成人需求多。长高是每个父母和孩子们都很关注的问题。如何才能让你的孩子长得更高？营养专家专门为你讲述了

“高”人一等的秘密。只要按照专家指点，保证他们摄取的营养素均衡，就会让你的孩子高于同龄人。青少年自制力差，容易形成偏食等不良饮食习惯，因此，需要特别呵护。

要想使你孩子的脑功能处于最佳的状态，就必须补给大脑充足的营养，使其得到适当的食物刺激，补充营养，增加其活力。只有保证身体和大脑健康，才能在日常生活和学习中提高记忆力、注意力、想象力、创造力、反应能力、应试能力、接受能力、学习效率。要防治疲劳症、健忘症、抑郁症、失眠症，就必须使大脑处于良好的状态。

青春期是特殊阶段，特殊时期的饮食必须要有所不同，尤其是处在青春期的女孩子。如何让你的孩子在考试期间发挥出更好的水平？除了平时的认真学习，考试期间临场发挥和饮食也是非常重要的。青少年问题研究专家特别为处在青春期的孩子们制定了特别的营养护理标准。

培养青少年健康体魄的同时，要注意加强与他们的沟通，让身体和心智同步增长、成熟。

第一部分

资讯篇

家有儿女正发育 ····· 3

①青少年生长发育特点 ····· 3

②青少年的营养之道 ····· 4

③合理膳食, 更好吸收 ····· 5

有“智”不在年高 ····· 7

①吃对食物, “智”在必得 ····· 7

②饮食好习惯成就智力发育 ····· 11

③谁是遏“智”的罪魁祸首 ····· 13

“高”人一等的秘密 ····· 14

①维生素与身高的秘密 ····· 14

②矿物质决定身高 ····· 16

③饮食习惯控制“高”点 ····· 20

特殊时期特殊需求 ····· 22

①考试期间的营养需求 ····· 22

②青春期的营养需求 ····· 26

第二部分

菜例篇

1. 水产类 ····· 31

香煎三文鱼 ····· 31

虾仁脆白玉 ····· 32

老醋蜆头 ····· 33

萝卜丝煮鲫鱼 ····· 34

砂锅鱼头炖鱼丸 ····· 35

清炖鲤鱼 ····· 36

美极鲩鱼 ····· 37

红油甲鱼钵 ····· 38

西兰花炒鲜鱿 ····· 39

西湖醉鱼 ····· 40

吊锅肥鱼肚 ····· 41

红烧小鳊鱼 ····· 42

干烧武昌鱼 ····· 43

茄子焖鲈鱼 ····· 44

红烧大钩翅 ····· 45

美味茶香虾 ····· 46

雪菜蒸带鱼 ····· 47

金针鳝丝 ····· 48

黄鳝丝炒茶树菇 ····· 49

霸王鱼脯 ····· 50

2. 肉类 ····· 51

农家小炒肉	51
小炒猪肝	52
蒜泥白肉	53
鱼香肉丝	54
鹌鹑蛋烧小排	55
橙味炒腩肉	56
竹笋炒腊肉	57
荷香糯米骨	58
姜葱肉片	59
五香牛肉	60
沙姜爽肚	61
咕嚕肉	62
香菜炒牛肉	63
卤水鸭肾	64
铁板黑椒牛仔骨	65
羊肉扒菠菜	66
板栗烧鸡	67
百合炒鸡杂	68
纸锅鸡脆骨	69
香酥腰果排	70

3. 素菜类 ····· 71

橙子凉瓜	71
西芹百合炒腰果	72

松仁玉米	73
蒜泥黄瓜	74
蜜汁莲藕	75
小葱拌豆腐	76
剁椒蒸芋头	77
小炒丝瓜	78
西红柿炒蛋	79
蒜蓉蒸大白菜	80
纸锅金针菇	81
返沙芋头	82
香油竹笋	83
鲍汁萝卜丝	84
鲍汁百灵菇	85
清炒莴笋丝	86
清炒土豆丝	87
京葱烧木耳	88
茄子豆角	89
蒜蓉菠菜	90

4. 汤羹类 ····· 91

猪骨玉米汤	91
鲜山药筒骨煲	92
排骨藕汤	93
牛肉莲子红枣汤	94
花胶水鸭汤	95

滑子菇鸡汤	96
白菜煮豆腐	97
人参炖鸡	98
猪肉汤	99
银耳炖木瓜	100
虫草鸡肉炖老龟	101
香菜鱼片皮蛋汤	102
黄豆炖猪蹄	103
芥菜豆腐汤	104
萝卜羊肉汤	105

5. 主食类 ····· 106

胡萝卜饺子	106
荞麦包	107
芹菜香椿酱炒饭	108
皮蛋瘦肉粥	109
葱油蛋饼	110

6. 果汁类 ····· 111

桑葚汁	111
苹果胡萝卜汁	112
木瓜汁	113
柳橙汁	114
芒果汁	115

1

第一部分

资讯篇

JELLYFISH HEAD WITH MATURE VINEGAR



- 家有儿女正发育
- 有“智”不在年高
- “高”人一等的秘密
- 特殊时期特殊需求



“家有儿女正发育”

每个人的成长过程都是由很多的片段连缀而成的。青春期是由儿童转向成年的过渡期，是人生众多片段中比较独特、重要的阶段。这一时期不管生理还是心理都有很大的改变，其中身体外观的变化是最大的。青少年时期既是长身体的时期又是长知识的黄金阶段。父母都非常关注，但是更多的父母不知道怎样去关注，再加上处在发育阶段的青少年独立意识增强，心理的逆反意识也在增加……因此，了解青少年的生长发育特点、营养需求以及心理需求显得尤为重要。

1. 青少年生长发育特点

青春期是人生第二个快速成长阶段，这一时期的青少年生长发育变化很大，同时，也有其特有的特点：

● 生长发育的阶段性和连续性

生长发育有一定的程序，各阶段间顺序衔接，不能跳越。前一阶段的发育为后一阶段的发育奠定必要的基础；任何阶段的发育障碍，都将对后阶段的发育产生不良影响。随着生长发育的进行，机体对营养物质的代谢吸收能力也发生变化，逐渐达到机体全面发展的目的。

● 生长发育速度的不均衡性

在整个青少年的生长发育期间，身体各器官的发育曲线各不相同。从生长速度曲线的年增加



率来看，体重的峰值较高，身高峰值较低；胸围、四肢围度的生长速度曲线形状与体重相类似；坐高、四肢与身高的生长速度曲线相类似。

● 青春期需要大量营养

由于身体在短时间内发生急速变化，新陈代谢旺盛，活动量大，需要大量的营养支持。如果此时期营养供给不足或不合理，很容易出现营养缺乏症，从而直接或间接地影响青少年青春期整个机体的发育，甚至会影响到以后正常的学习、生活和工作的进行。

2. 青少年的营养之道

青少年每天需要的能量是成年人和儿童无法比的。他们对营养物质消耗大、需求多，这时如果营养供应不足，容易出现疲劳、消瘦、发育不良以及抵抗力低下等现象，影响生长发育、身体健康和智力的发育。因此青少年时期的营养必须注意做到以下几点：

● **保证蛋白质、钙、能量等的充足摄入。**正常身高和体重与蛋白质、钙、能量等基本营养素摄入的充足和均衡有着很大的关系。蛋白质是人体各种组织细胞的重要成分，也是生长发育的主要原料，蛋白质摄入不足将严重阻碍青少年身体的生长发育。

● **钙是牙齿和骨骼正常发育的基础和保障。**如果青少年时期钙质摄入不足，不但影响少年的身体生长的高度，而且会增加老年后发生骨质疏松的危险性。因此，青少年应特别注意对钙质的适量摄入。

● **摄入铁、锌等矿物质。**约有三分之一的青少年容易发生缺铁性贫血，而女生由于开始月经的来潮，铁的丢失更多，更容易发生贫血。多进食含铁丰富的食物，是青少年营养保健中不可缺少的。缺乏锌的青少年学生表现为食欲不振、味觉减退、皮肤粗糙、口腔溃疡、生长发育不良等，及时适量补锌，能够保证青少年的免疫力正常和生长发育。



● **摄入多种维生素。**缺乏维生素A会使青少年的眼睛发干、夜盲、免疫力下降、皮肤粗糙；维生素B₂缺乏可导致口角炎、舌炎、阴囊炎、眼炎等疾病。其他维生素和矿物质虽然在青少年群体中的缺乏情况不如上述明显和严重，但也需要引起注意。因为营养的全面和均衡，才是身体健康的坚实基础。

3. 合理膳食，更好吸收

青少年是指10~17岁的中小学生，他们学习紧张，活动量大，尤其是身体处于生长高峰期，每日营养素和能量消耗比开始发育前要增加两倍以上，因而对营养的需求也增多。由于快速的成长与大量的活动，青少年需要摄取足够的热量，其热量需要因性别、身高、体重及个别活动量而不同。

● **饮食多样化：**营养合理搭配对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤，有素，尽量做到多样化。合理的主食，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持喝牛奶或豆浆。

● **青少年每天必需的各类食物：**如粮食300~500克（高中时期男生要绝对保证每天有500克主食），肉、禽类100~200克，豆制品50~100克，蛋50~100克，蔬菜350~500克。其他还应多吃水果和坚果类食品与海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物，每周也应选择食用。青少年需要钙较多，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼（鱼骨可食）、骨头汤等，通过饮食来补充青少年“日长夜大”的骨骼所需要的钙。保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜、水果的摄入。蛋白质是构成与修补肌肉、血液、骨髓及身体各部组织的基本物质，并能形成抗体，增强身体抵抗力。青少年正值发育期，对蛋白质需要的增加尤为突出，每日达80~90克，其中优质蛋白质应占40%~50%，所以膳食中应有足够的动物性食物和大豆类食物；维生素A、D、C和B族维生素及钙、磷、锌、铁等矿物质对青少年的体力及脑力发育具有重

要的作用。尤其钙的摄入，据全国营养调查资料表明，平均每人每日为341~374毫克，仅为供给量标准的38.9%~52.5%，所以膳食中不可缺少奶及奶类食品。

● **安排好一日三餐：**所谓合理的营养，是指应该符合人的生理功能和实际需要，如早餐要选择热量高的食物，以足够的热量保证一上午的精神饱满。有些发达国家很注重早餐，不仅有牛奶、橘汁，还有煎蛋、果酱、面包和肉类食品。午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午的消耗储备足够的能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。晚餐则不宜食用过多的蛋白质和脂肪，以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐以吃五谷类的食品和清淡的蔬菜比较适宜。

● **养成吃早餐的良好习惯：**必要时课间加一杯牛奶或豆浆；营养充足的早餐不仅能保证广大青少年身体的正常发育，对其学习效率的提高也起到不容忽视的作用。

● **避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食，少吃零食，养成良好的饮食卫生习惯：**由于社会风气和习俗影响，女孩子过多注重自己的体型，盲目减肥甚至节食，可能会严重影响摄食行为，而女孩子的生理发育特点又要求食入脂肪不能过少；少女每天能量供给的25%~30%应该来自于脂肪，其中动物性脂肪和植物性脂肪的比例1:2为最好；有益健康的零食有牛奶、酸奶等奶制品及各种新鲜蔬菜和水果及花生、核桃等干果类食品。此外，吃零食的量不要过多，不要影响正餐。

● **荤素搭配：**合理的粮菜混食、荤素搭配，

不仅可使人体所需要的营养成分齐全，相互得到补充(即营养的互补作用)，而且食物的多样化可促进食欲，增进机体对营养素的吸收和利用。膳食营养素的摄入量可参考中国营养学会制定推荐的“每日膳食中营养素供给量”来对照衡量。

● **参加体力活动，加强体育锻炼：**适量运动和合理的营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用

的措施，对于提高我国人民生活质量和健康水平起着重要的作用。

● **青春期学业繁重，应注意学习紧张期间，如考试时的营养和饮食安排：**人体处于紧张状态下，一些营养素如蛋白质、维生素A和维生素C的消耗会增加。要注意这些营养素的补充，鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等食物中就含有丰富的蛋白质和维生素，新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的维生素C和矿物质。



“有‘智’不在年高”

处在成长阶段的青少年，智力的发育与脑功能的提升是所有父母都十分关切的问题。天下的父母都希望自己的孩子有灵敏的思维、超人的智慧、聪明出众。纵使智力有先天的遗传因素，但是后天的培养在某种程度上来说，显得更为重要。后天的智力培养对青少年的智力发育能起到决定性的作用。那么，怎样才能使孩子更聪明呢？您可以从下面找到答案。



1. 吃对食物“智”在必得

实践证明，通过调整饮食结构可迅速缓解大脑疲劳。所谓健脑食物，不是指某一种食品，也不是指某一种营养成分，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便可增强脑力的想法是不正确的。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，以增强大脑的功能，使脑的灵敏度和记忆力增强，并能清除影响脑功能正常发挥的不良因素。

● **脂肪：**脂肪是脑细胞所必须的营养物质，在脑的成分中，50%~60%是由脂肪组成，大脑所必需的脂肪中，主要有亚油酸、亚麻酸，也就是说饱和脂肪酸是构成脑的最主要的营养素。在日常饮食中，应注意脂肪量的供给，可多选植物脂肪。动物性脂肪对维持脑功能有一定作用，可定时吃一点肥肉，但不能太多，要防止补了脑而损坏了血管和心脏的现象，植物和动物脂肪的比例应7：

3，即植物脂肪7，动物脂肪3。另外，磷脂也是脑细胞中重要的一个组成部分，是脂肪食物中不可缺少的部分，可促进脑细胞发达，并保证脑的功能良好，是健脑的理想食物。最好的脂肪健脑食物有：野猪、野兔、野鸟、麻雀、鹌鹑、非养殖的鱼类及水产品，如虾、蟹、乌贼、鱿鱼、牡蛎、鲜贝及各种鱼，在自然条件下饲养的动物及产品，如猪、牛、鸡、鸭、鹅、鸽子及其蛋，核桃仁、芝麻、松子、榛子、香榧子、花生米、西瓜子、葵花子、南瓜子、腰果、杏仁、桃仁、毛栗子等。作为健脑脂肪，无论是动物脂肪还是植物脂肪，只要是在自然条件下饲养的动物及其产品，土壤、水源、空气未被严重污染，不过量使用化肥及农药种植的植物脂肪均为优质脂肪。目前，经速成手段喂养出来的鸡、鸭、鱼、猪、牛等食用肉动物，因强行喂入含

大量生长激素的饲料，这就造成脂肪在动物体内大量积蓄，使能保证脑功能良好的优质不饱和脂肪酸减少了。摄入这种动物脂肪后，会使体内脂肪积蓄，给身体带来恶劣影响，使脑的功能下降，青少年由于脑正处于生长、发育期，不但影响脑的发育，而且会成为小胖子，有的还会性早熟，因此要注意尽量避免给孩子食用这些食物。为保证小儿头脑能健全发育，要选择不饱和脂肪酸食物。

● **蛋白质**：蛋白质是脑细胞的主要成分之一，在脑细胞成分中，30%~35%是由蛋白质组成。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主要作用。最好的蛋白质健脑食物有：非养殖的鱼、虾、贝类，如黄鱼、鳊鱼、带鱼、乌贼、金枪鱼、鲜贝、蛤蜊、牡蛎、蛏子、淡菜等水产品；在自然条件下饲养的动物如：猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑；各种豆及其制品如黄豆、豆浆、豆腐、豆腐脑、豆腐干、素鸡、干张、腐竹、豆芽、青豆、蚕豆、小豆、豌豆、荷兰豆及葵瓜子、西瓜子、榛子、莲子、杏仁、薏米、毛栗子。

● **糖**：又称碳水化合物，是热量的能源，也是脑活动的能源，是脑活动的燃料。人从食物中摄取的糖分，进入体内先分解成葡萄糖、果糖、半乳糖，被身体吸收后葡萄糖由血液输送到身体各部位，成为活动时所需要的能源。脑是消耗量最多的器官，也就是消耗葡萄糖最多的器官，脑所消耗的葡萄糖量是全身能量消耗总数的20%。糖的最好来源是以没被严重污染的土壤、水源、空气而施有机肥料种植的，又没经过精加工的糙米、胚芽米及国家规定的八五面、九二米、小米、黄米、糯米、

玉米、高粱、大麦、小麦、荞麦、燕麦、番薯、竹薯、木薯、蜂蜜、山薯等。每人每天摄入的粮食中糖的分量已经足够了，不必要再另外补充糖分，如过多地补充糖分，特别是精制糖，会使脑进入过度疲劳状态，影响脑的功能，所以，在某种意义上说，应限制糖分的摄入。

● **维生素A**：维生素A是促使脑发达的物质，它可促进皮肤及黏膜的形成，使眼球的功能旺盛，促进大脑、骨的发育。维生素A严重不足时，易发生夜盲症等眼球疾患，亦可导致智力低下。最佳食物有鲑鱼、黄油、牛乳、奶粉、胡萝卜、韭菜、橘类等。

● **B族维生素**：包括维生素B₁、B₂、B₆、烟酸、泛酸、B₁₂等。它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢。例如，蛋白质代谢过程中，从γ-氨基酪酸制造阳性物质时，维生素B₆和B₁₂是必不可少的辅酶，而在从γ-氨基酪酸制造阴性物质时，维生素B₆和泛酸又是不可缺少的。因此，为了使头脑能同时具有很多阳性物质和阴性物质，除了多吃富含谷氨酸的食物之外，还要注意同时摄入富含B族维生素的食物。当B族维生素严重不足时，会引起精神障碍，易烦躁，思想不集中，难以保持精神安定，易引发心脏、皮肤或黏膜疾患。最佳食物有香菇、野菜、黄绿色蔬菜、坚果类等。

● **维生素C**：能促进脑细胞结构坚固，消除脑细胞结构的松弛或紧缩，起到润滑的作用。维生素C在脑内能使脑细胞敏锐地发挥功能，使脑机敏灵活。如维生素C供应不足，会使脑细胞的结构松弛或紧缩，使脑神经细管发生堵塞、变细，导致脑细胞活动能力降低和脑功能低下，影响智商。如果



小儿时期缺乏维生素C，严重的会引起精神分裂症。含维生素C高又能健脑的食物有：西红柿、土豆、山药、包心菜、芹菜、荠菜、蕹菜、马兰头、苋菜、野苋菜、野葱、菠菜、菊花菜、青菜、木耳菜、生菜、三叶青、大白菜、黄芽白、酸枣、青椒、鲜枣、草莓、柿子、金橘、苹果、梨、杨桃、荔枝、龙眼、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、水蜜桃、菠萝、芒果、枇杷、黄皮果等。因维生素C很容易被氧化，遇高温也易被破坏，因此烹调新鲜蔬菜时，一定要做到先洗后切，切后再炒，炒熟就起锅，不能炒的时间太长，如炒的时间太长，维生素C就被破坏了。吃带皮水果时，也应洗后再削皮，皮削好马上吃，不能摆放，因去皮后摆放维生素C见光就被氧化，会损失维生素C。我们可以看到，苹果削皮后摆放不长时间就变黄，这就是维生素C被氧化的结果。有的人喜欢用开水烫水果，水果经开水一烫，维生素C就被氧化，被破坏了。

● **维生素E**：维生素E对脑的作用是防止不饱和脂肪酸的过氧化，防止脑陷入酸性状态，从而引起各种类型的智能障碍。脑细胞的脂肪发生氧化状态以后，脑组织含有多量易于氧化的不饱和脂肪酸，使脑开始衰老，维生素E有较强的抗氧化作用，防止脑内产生过氧化脂质，预防脑疲劳，延缓脑的衰老。含维生素E高又能健脑的食物有：谷胚、麦胚、小麦、胚芽油、棉子油、米糠油、植物油、黄油、禽蛋、粗米、粗面、高粱、玉米、花生、芝麻、大豆、青豆、菠菜、芹菜、青菜、荠菜。

● **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，每天都需要一定量的摄入，矿物质摄入量过高会引起机体中毒，过低会明显使人的智力下降。

钙：钙是人体内含量最多的无机元素，总量超过1000克，其中99%存在于骨骼，仅1%分布在血液及其他软组织中。钙对人体有很多生理生化功能，它在神经冲动传递、心脏跳动、肌肉收缩、血



液凝固、神经和肌肉的应激以及某些酶活性等方面，有着重要作用。钙对大脑也有很多重要作用，其中最重要的一点是抑制脑神经细胞的异常兴奋，使之保持正常状态。许多实验证实，脑组织内钙含量的多少，将影响人一生的脑功能。若脑内有充足的钙，则可使脑细胞正常地行使其职能，这时即使遇到较为严重的精神刺激，也可泰然处之。若脑内缺钙，则往往发生病态性异常兴奋，此时，即使很弱的刺激，也会引起严重的精神反应。近年来科学实验表明，脑内钙含量与孩子的注意力、记忆力有密切关系，缺钙的孩子多有注意力不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。

镁：镁与人的智力发育也有密切关系，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：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的反应灵活，记忆力强，思维敏捷。如缺少磷会使人的智力明显下降。

铁：铁是组成人体血红蛋白的成分，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。

铜：铜在体内可促进铁的吸收，微量铜对中枢神经系统功能是有益的，如果缺铜，会使大脑变得反应迟钝，但过量后反而不好。

锌：人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%，如果食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，就会直接影响脑神经激素，使记忆力、理解力下降。

2. 饮食好习惯成就智力发育

青少年处于身体发育和学习文化知识的最佳阶段。大多数父母都希望孩子能够身体好、学习好，将来能够在社会上有所成就。强健的体魄和聪明的头脑是实现这一目标的前提。青少年益智健脑一方面要养成良好的生活习惯，另一方面在营养和饮食上要科学地搭配。

● 养成良好的生活习惯

吃好早餐。一直就有“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的说法，但由于早上时间最为紧张，有的孩子又赖床，往往来不及吃早餐。这样，对大脑的损害非常大，因为不吃早餐造成人体血糖低下，对大脑的营养供应不足，而上午又是功课最多的时候，大脑需要的能量得不到供应，长期下去，会影响功课和大脑的发育。早餐以鲜牛奶最为适宜，它不仅含有优质的蛋白质，而且还含有大脑发育所必需的卵磷脂。

保证充足的睡眠。睡眠是大脑休息和调整的阶段，睡眠能保持大脑皮层细胞免于衰竭，使消耗的能量得到补充，大脑皮层的兴奋和抑制过程达到新的平衡。良好的睡眠有增进记忆力的作用。青少年每天应保证8小时的睡眠时间。同时要注意睡觉时不要蒙头，因为蒙头睡觉时，随着棉被内二氧化碳浓度的不断升高，氧气浓度不断下降，大脑供氧不足，长时间吸进污浊的空气对大脑的损伤极大。

饮水充足。水是人体最主要的组成部分，研究发现，饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因。青少年每天至少要饮用8杯水，以保证身体的需要。多参加体育锻炼，通过锻炼不仅可以使骨骼、肌肉强壮发达，还能促进大脑和各内脏器官的发育。

