

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

健康白领 从吃开始

主编◎李瑜

专为都市白领打造！

最贴心的白领饮食指南，
健康可以吃出来！

中国医药科技出版社

食疗智慧养生堂丛书

健康白领从吃开始

主 编 李 瑜
副主编 李 宁
编 委 李 瑜
李 张 李 宁 贾金霞

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书专门针对老板、白领和高收入人群等社会精英最常见的潜在健康隐患，以防治这一人群最易得的一些疾病为纲领，共分为增强记忆力、提高免疫力、防治“三高”等十二章内容，每一章里又进一步分为膳食指南和食疗精选两部分内容，让读者可以结合自身的具体情况选择最适合的食疗方法。

图书在版编目（CIP）数据

健康白领从吃开始/李瑜主编. —北京：中国医药科技出版社，2012.10
（食疗智慧养生堂丛书）

ISBN 978-7-5067-5366-1

I. ①健… II. ①李… III. ①饮食营养学—基本知识
IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第013787号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 15¹/₂
字数 251千字
版次 2012年10月第1版
印次 2012年10月第1次印刷
印刷 三河市腾飞印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5366-1

定价 29.80元

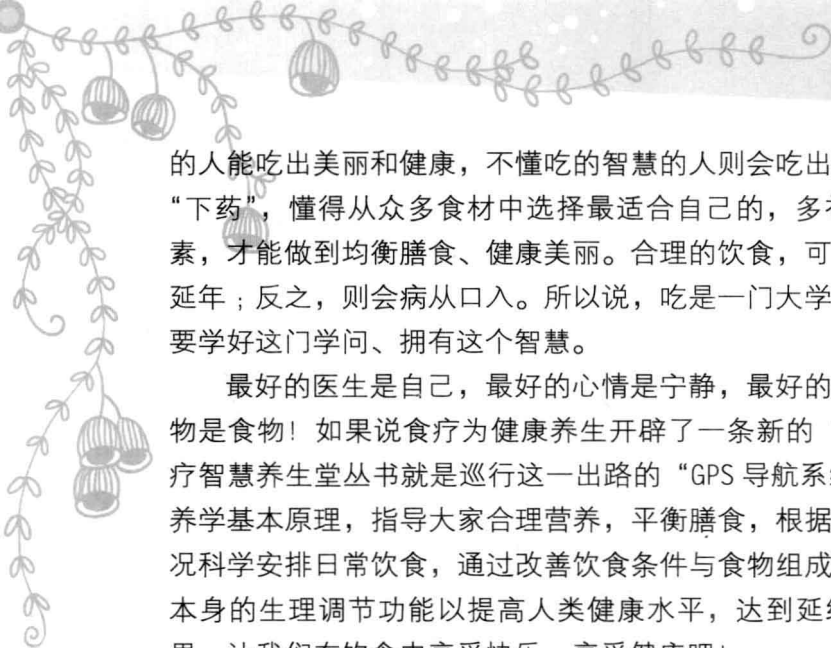
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧





的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 7 月

前言

Preface

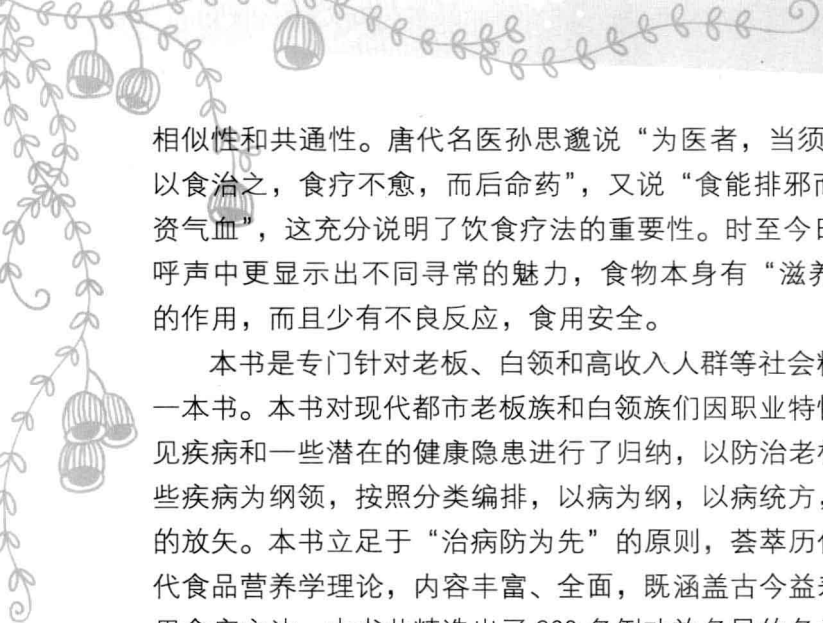
食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋润身体。人吃的东西不同，身体的感觉也会迥然不同，一天里，你可能精力充沛，容光焕发，也可能感到十分疲倦，心情沮丧。这些都是因为身体的营养状况在影响着你。你的容貌、行为和感觉，每时每刻都因不同的营养状况而呈现不同的状态。现代营养学认为，饮食是维持人体生命的必需物质，人的健康离不开食物，营养与健康密不可分，营养是养生的物质基础。

对于老板族和白领族们来说，人生就如同一张拉满的弓，时间长了，不做调整，弓箭不折也会变形。长期超负荷的工作、紧张的生活，身体不垮也会疾病缠身。老板族和白领族们都很忙，忙是他们日常生活的一个主旋律，所以，对很多老板族和白领族们来说，运动等保健措施变成了一种奢侈，但有一样是人人都在坚持的，这就是每日三餐。

事实上，食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有防治疾病的作用。智慧的人们将两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到了日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。因此很多营养大师认为食物是最好的药。

我国自古就有食疗、食补的说法，其历史追溯起来源远流长。战国时期成书的《黄帝内经》中便有“药以补之，食以随之”的说法。饮食疗法是中国传统医学中独具特色的一种治疗方法。古有“药食同源”之说，说明古人在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物具有相似的性味和功效，食物可以药用，而药物也可以食用，两者之间具有





相似性和共通性。唐代名医孙思邈说“为医者，当须洞视病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，而后命药”，又说“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，这充分说明了饮食疗法的重要性。时至今日，食疗在回归自然的呼声中更显示出不同寻常的魅力，食物本身有“滋养”和“疗病”两方面的作用，而且少有不良反应，食用安全。

本书是专门针对老板、白领和高收入人群等社会精英和成功人士而写的一本书。本书对现代都市老板族和白领族们因职业特性所容易导致的一些常见疾病和一些潜在的健康隐患进行了归纳，以防治老板、白领族最易得的一些疾病为纲领，按照分类编排，以病为纲，以病统方，便于读者在选方时有的放矢。本书立足于“治病防为先”的原则，荟萃历代名家理论，辅之以现代食品营养学理论，内容丰富、全面，既涵盖古今益寿延年、防病治病的实用食疗方法。本书共精选出了 300 多例功效各异的各类食疗验方，并对每道食疗验方都给出了详细的食材选择、制作方法、相应的小贴士以及功效分析。小贴士可以帮助读者更好的了解诸如食物的相生相克、每种食疗验方服用的最佳方法和服用时的注意事项等，给予读者最贴心的关怀；功效分析可以让读者可以结合自身的具体情况选择最适合的食疗验方进行制作。此外，本书从现代营养学和医学的角度出发，运用通俗的语言诠释与大众生活息息相关的常见疾病时，不忘阐述病理、说明饮食宜忌，务求使读者知病之“来龙”，晓病之“去脉”。全书文字通俗易懂，所选食材随处可得，让你在家就能够轻松成为食疗大师，为您和您的家人健康把好第一关。可谓“一书在手，健康从此无忧”。

由于编撰时间所限，书中疏漏在所难免，恳请读者批评指正。

李瑜

2011 年 9 月





目录

C o n t e n t s

第一章 增强记忆力篇

- | | |
|-------------|------------|
| 核桃芡实粥 006 | 香煎银鳕鱼 012 |
| 三丁烩虾仁 006 | 核桃仁粥 013 |
| 绿菜花金针菇 007 | 地瓜面蒸饺 013 |
| 鸡茸粟玉羹 008 | 花生黏 014 |
| 豆腐香菇蛋花汤 008 | 核桃仁土司 015 |
| 马蹄海米鸡蛋 009 | 香酥鳝丝 015 |
| 姜枣桂圆蜜膏 010 | 青豆莲子泥 016 |
| 五豆补益糙米粥 010 | 奶汤冻菌菜苞 017 |
| 茯苓胖头鱼 011 | 补脑益智羹 017 |
| 健脑粥 012 | |

第二章 提高免疫力篇

- | | |
|-------------|-------------|
| 银耳冰糖粥 025 | 清蒸茄段 030 |
| 红薯粥 025 | 木耳凉拌西瓜皮 031 |
| 山药桂圆红枣粥 026 | 洋葱炒鸡蛋 031 |
| 鸡肝小米粥 026 | 清炒西兰花 032 |
| 炒双菇 027 | 红烧虾仁 032 |
| 香菇鲫鱼汤 027 | 西红柿炖牛肉 033 |
| 香菇炖鸡汤 028 | 木耳炒西芹 033 |
| 凉拌海带丝 028 | 苦瓜炒鸡蛋 034 |
| 海带炖排骨 029 | 手撕包菜 034 |
| 凉拌芦笋丝 029 | 猕猴桃苹果汁 035 |
| 芦笋炒肉 030 | 杏仁茶 035 |



木瓜牛奶 036

木须肉 036

第三章 防治“三高”篇

◎ 防治高血脂 038

红薯粥 043

薏米红豆燕麦粥 043

山药粥 044

海带炖豆腐 045

蒜茸茄子 045

黑木耳豆腐汤 046

素烧冬瓜 046

降脂双汁饮 047

鸡丝荞麦面 047

素三丝 048

燕麦南瓜粥 048

西芹拌金针菇 049

山楂荷叶饮 049

◎ 防治高血压 050

芹菜汁 053

玉米黄豆粥 054

玉米红豆饭 054

银耳山楂羹 055

山药炒肉片 055

黑木耳炒芹菜 056

菠菜粥 057

菊花山楂茶 057

蘑菇菜心 058

三汁饮 058

降压芹菇汤 058

凉拌三丝 059

◎ 防治高血糖 059

荞麦面馒头 063

醋熘紫甘蓝 064

虾仁炒油菜 064

鱼头豆腐烧白菜 065

黄瓜木耳汤 065

三豆汁 066

菠菜拌豆芽 066

苦瓜豆腐汤 067

清炖鲤鱼 067

木耳豆腐丁 068

西红柿烧茄子 069

南瓜杂饭 069

山药炒木耳 070

虾米炒苦瓜 071

苦瓜胡萝卜煎蛋 071

第四章 防治久坐性疾病篇

◎ 防治颈椎病 074

人参红枣粥 077

人参炖鸡汤 077

熘肝尖 078

醋泡黑豆 078

黑豆炖猪骨 079

清蒸鲤鱼 079

首乌桂圆大枣粥 080

桂圆鸡翅 080

酿苦瓜 081

薏米葛根粥 082

当归黄芪炖羊肉 082

◎ 防治肩周炎 082

牛奶燕麦片 085

清蒸鲫鱼 086

猪瘦肉丝瓜汤 086

木瓜烧猪蹄 087
 木瓜花生大枣汤 087
 核桃仁炒韭菜 088
 平菇烧白菜 088
 葱爆羊肉 089
 壮骨汤 089
 冬瓜炖排骨 090
 当归炖鸡 090
 当归猪肝粥 091
 山楂丹参粥 091
 ◎ 防治腰肌劳损 092
 薏米红豆汤 095
 鲫鱼汤 095
 黑豆浆 096
 蒜蓉炒丝瓜 096
 韭菜炒粉丝 097
 平菇炒鸡蛋 097

豆腐皮拌莴笋 098
 菠萝莴笋 098
 核桃红糖饮 099
 山楂核桃茶 099
 枸杞蒸蛋 100
 山药枸杞炖羊肉 100
 莲藕排骨汤 101
 海藻黄豆汤 101
 ◎ 防治腰椎间盘突出 102
 红烧鲤鱼 105
 羊肉面 105
 羊肉炒洋葱 106
 韭菜炒豆干 106
 萝卜炖牛腩 107
 黑豆枸杞粥 107
 冬瓜虾仁 108

第五章 改善睡眠篇

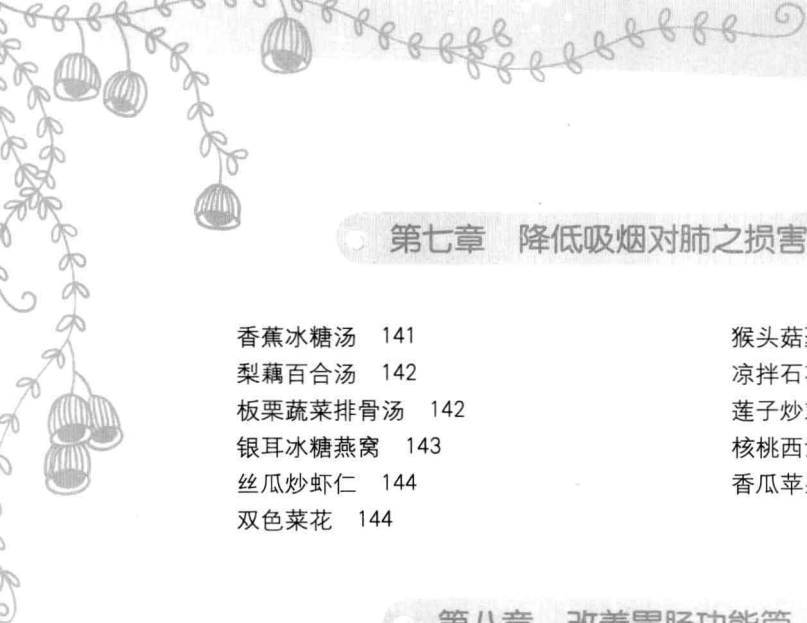
花生冰糖麦粥 114
 糯米莲藕 115
 红枣小米粥 115
 燕麦野菜丸 116
 香蕉蛋羹 117
 核桃仁拌芹菜 117

香菇菜心 118
 玉竹人参鸡 119
 莴笋炒虾仁 120
 百合莲子银耳粥 120
 烤牡蛎 121
 清蒸黄花鱼 122

第六章 缓解饮酒对肝脏之损伤篇

绿豆海带汤 129
 酸奶水果拌芦荟 130
 金针菇烩豆腐 131
 西芹玉米 131

蚝油口蘑滑肉片 132
 蒜蓉木耳菜 133
 灵芝乳鸽 133



第七章 降低吸烟对肺之损害篇

- | | |
|-------------|-------------|
| 香蕉冰糖汤 141 | 猴头菇聚味汤 145 |
| 梨藕百合汤 142 | 凉拌石花菜 146 |
| 板栗蔬菜排骨汤 142 | 莲子炒鸡丁 146 |
| 银耳冰糖燕窝 143 | 核桃西洋菜沙拉 147 |
| 丝瓜炒虾仁 144 | 香瓜苹果枇杷汁 147 |
| 双色菜花 144 | |

第八章 改善胃肠功能篇

- ◎ 胃炎 150
- | | |
|----------------|--------------|
| 枣菇蒸鸡 154 | 虾仁鹌鹑蛋汤 166 |
| 生姜米醋炖木瓜 155 | 牡蛎米粥 167 |
| 党参黄鱼汤 155 | 鸡蛋三七炖 168 |
| 鹌鹑蛋燕窝羹 156 | 丹参田七炖鸡 168 |
| 土豆炖牛肉 157 | 紫甘蓝水饺 169 |
| 鱼香茄子 157 | 虾皮炒卷心菜 170 |
| 糯米蒸排骨 158 | 狗肉炖豆腐 170 |
| 山药炒青笋 158 | 烧花菜 171 |
| 鲜蔬蘑菇汤 159 | 蜜柚红茶 171 |
| 孜然羊肉 160 | ◎ 十二指肠溃疡 172 |
| 百合炒虾仁 160 | 歪头菜烩猪肉 175 |
| 鹌鹑蛋烧栗子 161 | 海胆黄芦笋汤 175 |
| 砂仁淮山药乳鸽汤 162 | 清明菜大米粥 176 |
| ◎ 胃溃疡 162 | 蒲公英粥 177 |
| 紫菜南瓜粥 165 | 黄鱼鱼肚汤 177 |
| 木瓜鲩鱼(草鱼)尾汤 166 | 炆拌苜蓝 178 |

第九章 控制体重篇

- | | |
|------------|-------------|
| 莴苣竹笋 184 | 枸杞木耳炒山药 186 |
| 白萝卜烧鱿鱼 185 | 蚕豆冬瓜汤 186 |
| 虾皮炒黄瓜 185 | 韭菜香菇炒豆干 187 |



凉拌苦瓜 188
鸡丝金针菇 188
芦荟西瓜冰砂 189
百合烧仙人掌 190
发菜丸子 190

番茄魔芋虾球 191
草菇牛肉汤 192
紫薯燕麦粥 192
蕨菜烧带鱼 193
苋菜胡萝卜粥 193

第十章 防治便秘篇

冬笋拌油菜 199
冬菇韭菜 199
凉拌冬瓜条 200
凉拌白菜丝 201
烧花菜 201
青椒拌笋丝 202

姜丝拌菠菜 203
青豆炒茄丝 203
香菇白菜 204
胡萝卜拌豆芽 205
糖拌绿豆芽 206

第十一章 防治痔疮篇

凉拌空心菜 210
蜇皮拌白菜 211
清蒸茄子 211
空心菜排骨汤 212
紫菜豆腐肉片汤 213
香蕉粥 213
葱爆泥肠 214
香菜拌肥肠 214

松籽炒螺丁 215
鸡枞菌豆腐汤 216
雪菜冬瓜汤 216
苜蓿粥 217
西芹芦荟 218
香蕉炒虾仁 219
五香鳝鱼片 219

第十二章 防辐射篇

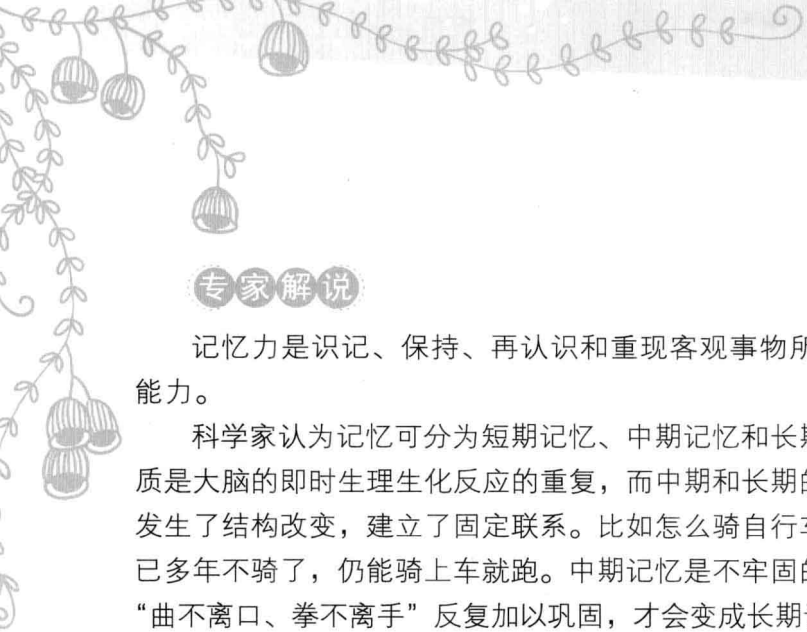
木耳芦笋蘑菇汤 225
海带炖豆腐 226
芝麻鸭肝 226
白灼鲜鱿鱼 227
熏干香菜 228
肉末茄子 228
清炒荷兰豆 229

莲米薏苡仁排骨 229
猪红粥 230
芹菜豆腐干 231
扒双菜 231
杏仁苹果豆腐羹 232
火烧松茸 232
鲜蘑桃仁 233

第一章

增强记忆力篇





专家解说

记忆力是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。

科学家认为记忆可分为短期记忆、中期记忆和长期记忆。短期记忆的实质是大脑的即时生理生化反应的重复，而中期和长期的记忆则是大脑细胞内发生了结构改变，建立了固定联系。比如怎么骑自行车就是长期记忆，即使已多年不骑了，仍能骑上车就跑。中期记忆是不牢固的细胞结构改变，只有“曲不离口、拳不离手”反复加以巩固，才会变成长期记忆。短期记忆是数量最多又最不牢固的记忆。一个人每天只将 1% 的记忆保留下来。明白了记忆需要不断复习才能巩固的道理就可以从物质和技巧两方面着手掌握增强记忆力的诀窍了。物质方面，要多吃有利记忆的食品，如富含含锌、磷脂、某些不饱和脂肪酸的芹菜、核桃、芝麻、瘦肉等。技巧方面实际上就是按记忆的生理规律去工作。

据报道，日本化学家发现，日本米酒中的一组酶抑制剂有增强记忆的作用。这些酶抑制剂可有效抑制大脑中的酶脯氨酰肽链内切酶（PEP）的活性，这种酶活性过大会降低记忆力。据美国《洛杉矶时报》报道，适当食用包含天然神经化学的物质可以增强智力，还能防止大脑老化。这些有助记忆的食物包括水果和蔬菜、脂肪含量高的鱼类、糖、维生素 B 族等。营养保健专家也发现，一些日常生活中常见的食品对大脑十分有益，如：坚果、全麦面包、豆腐、南瓜、蛋黄、葡萄柚、深海鱼以及肝脏和肉类等。长期从事脑力劳动的人群不妨经常选用。

膳食指南

一些健脑食品，其实是常见的物美价廉之物。如蛋黄、大豆、瘦肉、牛奶、鱼、动物内脏（心、脑、肝、肾）及胡萝卜、谷类等。多吃增强记忆的食物对改善记忆能力有很明显的作用，常见的有益增强记忆力的食物如下。

牛奶

牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙，及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢不可缺少的重要物质。此外，它



还含对神经细胞十分有益的维生素 B₁ 等元素。如果用脑过度而失眠时，睡前一杯热牛奶有助入睡。

鸡蛋

被营养学家称为完全蛋白质模式，人体吸收率为 99.7%。大脑活动功能，记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。实验证明，吃鸡蛋的妙处在于：当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。国外研究证实，每天吃 1 ~ 2 个鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱，对保护大脑，提高记忆力大有好处。

鱼类

它们可以向大脑提供优质蛋白质和钙，淡水鱼所含的多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。

贝类

碳水化合物及脂肪含量非常低，几乎是纯蛋白质，可以快速供给大脑大量的酪氨酸。因此可以大大激发大脑能量、提高情绪以及提高大脑功能。以贝类作开胃菜，能最快地提高脑力。但是贝类比鱼类更容易积聚海洋里的毒素和污染物质。

味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，它在胃酸的作用下可转化为谷氨酸。谷氨酸是参加人体脑代谢的唯一氨基酸，能促进智力发育，维持和改进大脑功能。摄入适量味精，对改善智力不足及记忆力障碍有帮助。由于味精会使脑内乙酰胆碱增加，因而对神经衰弱症也有一定疗效。

花生

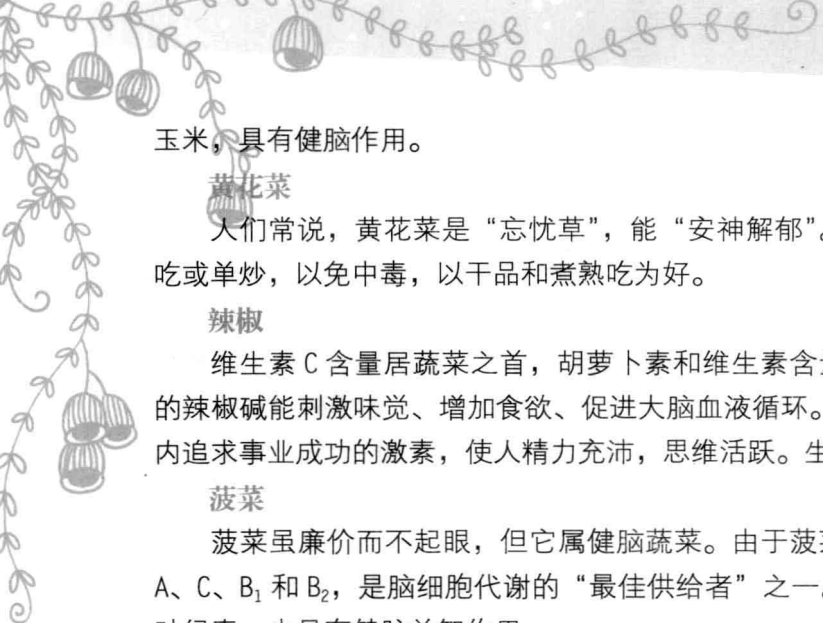
花生等坚果富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑制血小板凝集，防止脑血栓形成。实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老，是名副其实的“长生果”。

小米

小米中所含的维生素 B₁ 和 B₂ 分别高于大米 1.5 倍和 1 倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有益于脑的保健，有防止衰老的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，将益于脑的保健。

玉米

玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含谷氨酸较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜



玉米，具有健脑作用。

黄花菜

人们常说，黄花菜是“忘忧草”，能“安神解郁”。注意：黄花菜不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。

辣椒

维生素C含量居蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素，使人精力充沛，思维活跃。生吃效果更好。

菠菜

菠菜虽廉价而不起眼，但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B₁和B₂，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

橘子

橘子含有大量维生素A、维生素B₁和维生素C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子，能使人精力充沛。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。

菠萝

菠萝含有很多维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津提神、提高记忆力的作用。菠萝是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。菠萝对人体口腔黏膜有很大的刺激作用，最好用盐水浸泡一段时间再食用，或者和米饭一起煮熟做成菠萝饭也不错。

油梨

含大量的油酸，是短期记忆的能量来源。正常人每天半个油梨即可。

藻

含有丰富的叶绿素、维生素、矿物质、蛋白质，可以改善记忆力和注意力。

卷心菜

富含维生素B，能预防大脑疲劳。

大豆

含有蛋黄素和丰富的蛋白质，每天食用适量的大豆或豆制品，可增强记忆力。



木耳

含有蛋白质、脂肪、多糖类、矿物质、维生素等多种营养成分，为补脑佳品。

杏子

含有丰富的维生素A、C，可有效地改善血液循环，保证脑供血充足，有利于大脑增强记忆。

大豆及其制品

大豆含大脑所需的优质蛋白和八种人体必需的氨基酸，能增强脑血管的机能，抑制胆固醇在体内的积累，预防心血管病。

芝麻与核桃

这两种食品，均有补气、强筋、健脑功效。

龙眼与红枣

龙眼含有磷脂和胆碱，有助于神经功能的传导。红枣能健脾开胃，理气解郁，对防治神经衰弱有明显疗效。

各种脑髓食物

各种动物的脑子都含大量脑磷脂和卵磷脂，是人脑的滋补佳品。但为防止有寄生虫，一定要熟透才能吃。

葡萄

常饮葡萄汁有益于延长寿命。适当饮用葡萄酒也有同样效果，但由于酒精会对神经产生麻痹作用，因而葡萄汁是更好选择。葡萄汁中的抗氧化物质含量高过其他任何水果和蔬菜，且可以提高神经系统的传输能力。除了益寿延年，葡萄汁还可以在短期内提高记忆力。

蓝莓

野生蓝莓果富含抗氧化物质，可以清除体内杂质。在小白鼠身上进行的试验结果表明，长期摄取蓝莓果能加快大脑海马部神经元细胞的生长分化，提高记忆力，防止随着年龄增长，平衡和协调能力的减弱，还能减少高血压和中风的发生几率。

食疗精选

在中医理论中，与智力有关的是神、志、思、意、智等精神意识思维方面的概念。它们皆为五脏所主，如《素问·宣明五气篇》：“五脏所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。”古人还有“心也者，智之舍也”；“脾主意与思，意者，记所往事，思则兼心之所为也”；“肾者，精神之舍，生