

母爱·营养·



儿童智力

(日) 白鸟早奈英 著

朱正明 涂理贲 编译

3.2

成都科技大学出版社

R153.2

34

3

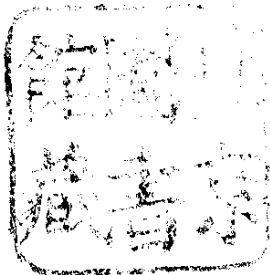
BT05121

母爱·营养·儿童智力

(日) 白鸟早奈英 著

朱正明
涂理贵

译



B

682962

母 爱 · 营 养 · 儿 童 智 力
〔日〕 白 鸟 早 奈 英 著
朱 正 明 涂 理 贵 译

成都科技大学出版社出版发行
四川省新华书店经销
四川省南江县印刷厂印刷
开本787×1092毫米 1/32 印张：3.5
1988年9月第1版1989年10月第2次印刷
字数：78千字 印数：13001—25000

ISBN7-5616-0114-X/TS·2

定价：1.45元

译 者 的 话

让孩子有强壮的身体，有聪明的头脑，将来为祖国干出一番大事业来，并在事业的竞争中永远立于不败之地。——这，恐怕是所有年轻父母们的共同心愿了。可是，你知道该怎样来尽这个心愿吗？本书将从家庭教育与营养学的角度来论述，给您一个科学而理想的答案。

本书通过具体的事例，科学地分析了子女的成绩的优劣、体质的好坏、智力的高低与父母情爱、饮食方法、营养卫生的相互关系，给人们指出了轻视子女饮食所造成的不良后果，并且具体地介绍了科学的饮食方法，提供了数种有关提高智力、增强体质的家庭菜谱。这些菜谱的说明部分，又可说是宝贵的医学常识。

本书由日本营养学家、教育学家、日中友好协会理事白鸟早奈英著，自出版发行以来，一直受到广大读者的欢迎，目前已在日本再版了二十一次。根据著者的希望，译者将其最新版本译成汉文，介绍给中国广大读者。

目 录

第一章 父母的性格与孩子的成长

1. “狂育”——母亲的陷井…………… (1)
2. 父不教子是罪过…………… (3)
3. 妈妈亲手做菜, 最能表达母爱…………… (5)
4. 孩子偏食的后果…………… (7)
5. 饮食寂寞与不法行为…………… (8)
6. 食物与孩子的性格…………… (10)
7. 家庭以孩子为中心之后…………… (11)
8. 父母的寄托落了空…………… (14)
9. 表情·言行·孩子的印象…………… (15)
10. 母子家庭的教育…………… (17)
11. 中国的留学生妈妈…………… (20)
12. 独生子女的教育…………… (21)
13. 家庭用餐时的教育…………… (23)
14. 不可只盯住孩子的分数…………… (24)
15. 胖孩子的减肥方法…………… (26)
16. 不能这样当母亲…………… (27)

第二章 违法、暴力与饮食

1. 饱食中的可怕现象…………… (32)
2. 用餐时看电视为什么不好? …… (33)

3. 盐分过量危险·	(34)
4. 不吃早餐的后果·	(36)
5. 食品搭配须得当·	(37)
6. 碳酸饮料的危害性·	(39)
7. 饱食儿童, 勿须劝食·	(39)
8. 激发学习热情的秘诀·	(41)
9. 狼吞虎咽容易肥胖·	(43)
10. 食用脂肪能防止肥胖·	(45)
11. 不会用筷子的孩子往往丢三忘四·	(47)
12. 不利于孩子成长的诸要素·	(48)
13. 以食型择友是孩子的天性·	(49)
14. 微机与电视对孩子的影响·	(51)

第三章 提高孩子脑力的重要因素

及食谱——惊人的食品动力学

1. 幼儿大脑的发育过程·	(52)
2. 培养聪明儿的条件——美国的两种学说·	(53)
3. 怎样进行英才教育——美国社会调查·	(55)
4. 怎样保持英才少年的营养平衡·	(57)
5. 孩子最好的营养——抚爱·	(60)
6. 低热量的理想食品·	(62)
7. 女性不宜过多食用凉拌蔬菜·	(63)
8. 核桃、板栗、花生与脑力·	(65)
9. 自制饮料·	(67)
10. 甘薯的营养效力·	(68)

11. 鱼类的最新食用法····· (70)
12. 大豆与记忆力····· (72)
13. 有助于提高思维能力的菜谱····· (75)
14. 能增强孩子活力的菜谱····· (76)
15. 能使孩子集中精力的菜谱····· (77)
16. 能提高孩子反应能力的菜谱····· (78)
17. 适合考生的菜谱····· (79)
18. 不同年龄的健脑饮食法····· (81)
19. 应多吃季节性蔬菜····· (83)

第四章 增强孩子体力的重要因素及食谱

——在升学考试中取胜的秘诀

1. 消除孩子疲倦之良方——鲭鱼食品····· (85)
2. 孩子便秘之良方——蔬菜汁····· (86)
3. 孩子腹泻之良方——西式混合粥····· (88)
4. 治疗孩子头痛的食品····· (89)
5. 肥胖儿的饮食····· (90)
6. 孩子食欲不振、偏食怎么办? ····· (91)
7. 运动不足孩子的食品····· (93)
8. 解除孩子精神负担过重的良方····· (94)
9. 胃溃疡小孩的饮食良药····· (95)
10. 家庭主妇应这样检查家庭菜肴····· (96)
11. 孩子睡眠不足怎么办? ····· (98)
12. 孩子运动不足怎么办? ····· (99)

第一章 父母的性格与孩子的成长

一、“狂育”——母亲的陷井

谁都希望自己孩子的成绩优秀。作为母亲，抱有这种希望就更是可以理解的了。但是，有的母亲只重视孩子成绩，我们送给这种母亲一个雅号，叫“教育妈妈”。比这个雅号更甚的，叫“狂育妈妈”。更甚的，叫“凶育妈妈”。这些都是过分“教育”孩子的妈妈们的“美称”。亲爱的读者，不知您属于哪一类型。

其实，“教育妈妈”不是今天才有的，过去已经有过，只不过为数极少，没有引起人们的重视罢了。

要说今天的“教育妈妈”，大致可以分为二种：一种是自己小时候就是成绩优秀的，当然要求孩子也要成绩优秀；另一种是自己小时候成绩差，只好把希望寄托在孩子身上。这两种妈妈都想望子成龙，最心切的，一般是后者。

但是，无论您是前者还是后者，“教育妈妈”总是要不得的，等待她们的是一种意想不到的陷井。

世上痴心的“教育妈妈”，其目的只有一个，就是让自己的孩子上名牌小学、名牌初中、名牌高中、第一流名牌大学。为了达到这个目的，又是把孩子交给有名的学前班，又是请家庭教师，为孩子提供糕点零食啦，开夜餐啦，等等。总想把孩子拴在书桌边，直到深夜才让上床睡觉。

作为母亲来说，最高兴的莫过于孩子整天死啃书本了。只要孩子稍稍离开课桌，就会担心地嚷：“乖乖，功课做完了吗？都懂了吗？”。

即使孩子坐在课桌旁偷偷地看着小人书，但是作为母亲来说，只要看到孩子埋头读书，心里就有说不出的高兴。因为这时的母亲眼里看到的是埋头读书的孩子，心里想的却是孩子的考分。

久而久之，形成了一种母亲有求于孩子的印象，顽皮的孩子往往就利用这点来与母亲讨价还价。“妈妈，给我买模型玩具吧，我学习上需要。”在孩子看来，反正是你要我学习的，不满足我的要求就不学习。而母亲呢？总是“好好学习吧，乖乖，妈妈求你了。”于是，就造成了孩子可以极度任性的气氛，母亲在孩子面前只能察颜观色，投其所好，正常的家庭教育就根本无法进行。结果，有的孩子就只知死啃书本，连上高考考场也要母亲领着去。象这种孩子，虽然人已长大了，但毕竟还是一个先天不足的人。就算学到了一点书本知识，也只不过是一些应付考试的死知识，不能算是有真才实学。要是死记硬背书本知识，电子计算机要算佼佼者了。如果人也是这样的活，不就成了会吃喝的笨拙的机器了吗？所谓人，是具有个性的富有同情心的。

我们培养孩子的目的，不是让他们上了大学就了事，而是为他们的一生，为了他们今后几十年都生活得幸福。所以，如何培养他们，便是至关重要的了。我们不能只是盯住孩子上大学一事，孩子生下来后直到考上大学，只不过是人生的四分之一。

就算是如愿以偿，孩子进了第一流的名牌大学，但如果

神经失常、体弱多病、冷酷无情、骄横任性，这种成了大学生的孩子也不会有幸福人生的。

教育孩子，首要的是修养好，不给别人添麻烦，具有强壮的体魄，天真可爱。学习，是与这些同步进行的。而“教育妈妈”们则恰恰忽视了这一点，只重视孩子的考分，丢掉了其它重要的东西，这是非常错误的。

作为母亲，可别忘了你自己本身，在十几年的育儿期间，一味地将孩子作为自己的精神支柱，为孩子的优异成绩而喜，为孩子的差等成绩而忧，其精神处于空虚的境界。结果是，不但孩子作为人没有什么成长，而且你自己作为一个妇女也没有什么成长。

女人在20、30岁时是一生中最充实的时期，这一时期的空虚往往影响后半生，当孩子独立后，你自己将去何方？

当孩子独立后，母亲一般38岁左右，如果人生为80年，剩下的还有40年。38岁以前青春尚在，你可能是繁忙的、充实的，但剩下的40年就是清闲的岁月了。

二、父不教子是罪过

你丈夫是家庭型的呢？还是事业型的呢？

当然，不可能所有的家庭都有家庭型的爸爸。他们往往期望自己的事业有所作为，家庭只是一个躯壳，家庭中的爸爸也名存实亡，回家后就只有看电视、睡觉。对此，母子也只得忍气吞声。

爸爸的工作性质和本身的性格都会直接影响家庭气氛，其程度虽然有大有小，但是，爸爸精神上的不存在或实际上

的不存在，都要影响孩子的教育，这是毫无疑问的。

饭野节夫先生在研究孩子逃学、家庭暴力、不良儿童与饮食的关系后，得出的结论是缺乏爸爸的教育。

“捣蛋鬼并不天生淘气”，关于这一点，田园调布双叶小学的教导主任菅原卓马先生指出：“在今天的家庭中，爸爸有本来人不在家的，有人在家心不在家的。即所谓丧失夫权，父亲无力化，这是使孩子学坏的原因之一。分析今天的爸爸们，自己只负担学费而把教育孩子的一切责任都推给妈妈的还大有人在。难道这样的爸爸算一个合格的爸爸？起到了一个爸爸的应有作用吗？”这段话，充分说明了爸爸存在的重要性。

但是，在30多岁的爸爸中，有的每周只能跟孩子见上三次面。我们对小学生作了一次调查，回答与爸爸见面时间充分的占17%，回答见面时间不够的占47%；回答与爸爸没有说话机会的占半数以上，回答有说话机会的占14%；央求爸爸带自己外出玩的占21%，不敢给爸爸提要求的占四分之一。

孩子为什么不能在爸爸的陪同下学习和玩呢？43%的孩子回答是：“爸爸太忙了”，35%的孩子回答这：“爸爸很疲倦。”

爸爸关心孩子学习和陪孩子玩的最好机会是吃晚饭的时候，要尽量利用这个时间，多给孩子一点温暖。据统计，爸爸平均每周回家同家人共进晚餐的次数是：东京3.6次，大阪4.1次，名古屋4.7次。

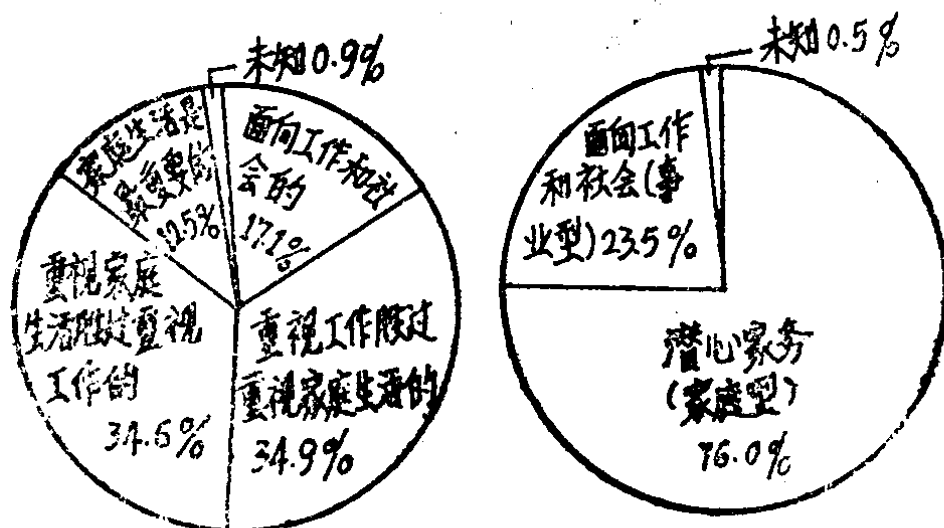
人们历来认为“男人是在外面挣钱的，女人是在家生儿育女的。”但是，今后的时代就不同了。假设60%的家庭妇

女都外出挣钱，或者恰恰相反，高速增长日本经济停滞，就连男劳动力都过剩的情况下，爸爸教育孩子的条件也就成熟了。

孩子们并非不想同爸爸一起学习、玩耍，只是他们观察到“爸爸太忙了”，“爸爸太疲倦了”，才不得已克制他们欲望的。您瞧，这些孩子多么敏锐，但又多么可怜啊！

孩子们虽然体谅爸爸，但爸爸决不能时时都以工作忙为借口而疏远了孩子，应该回到儿童时代，了解儿童心理，引导孩子上进。各位当爸爸的，当您疲劳已经恢复时，不妨养成一个关心孩子的好习惯。各位当妈妈的应该支持他们这样做。

日本各类父母比例



各类父亲百分比

各类母亲百分比

三、妈妈亲手做菜，最能表达母爱

我老大现在已上小学六年级了，他上一年级时曾写过一篇题为《妈妈做的菜真香》的作文，至今我都还清楚地记得，如同昨天发生的事情一样。虽然文字简单，但表达了一个孩

子对妈妈的纯真的感情，读后使我激动得流出了眼泪。

我工作快六年了，孩子的那篇作文是5年前写的，当时由于我刚参加工作，整天瞎忙，好些晚上和朋友们一起喝酒，没有好好的为孩子做上一顿可口的饭菜，好多时候都是让孩子带着盒饭去上学，只是上幼儿园时得到了我的一点爱。现在想来，孩子也太可怜了。

随着我工作年限的增加，越来越觉得自己象欠了孩子的帐似的。但是，这种苦恼只有自己一个人知道，从来没有告诉过我同事的男人们。

一想到孩子的那篇作文，总是亲切的，心里有说不出的高兴。与大人相比，孩子最喜欢吃，而且年龄越小越喜欢吃，例如婴儿，整天就只知道吃。

现在的妈妈们虽然不象我那样因为工作忙，但也有她们的忙法，例如手把手的教孩子学习啦，带孩子上学前班啦，等等，每天也够累的。因此就常常不自己做菜，随便吃点快餐食品什么的。

过去一到吃晚饭时，家家户户都是炊烟袅袅，饭菜飘香，通通的切菜声不绝于耳。可是现在就不同了，这些都再没有了，一片寂静。实际上那些已不需要了，例如吃快餐食品，只要用开水一冲就成。

家家户户都吃着包装、味道都相同的食品，这哪里赶得上妈妈亲手做的饭菜呢？妈妈做的菜就是同样一个菜每一次的味道都不会相同。孩子一吃到这些饭菜，总是为妈妈自豪，有一种说不出的幸福感。

孩子绝不会不满意妈妈做的菜，就是菜做得不好吃，孩子也不会嫌弃的。只要是妈妈亲手做的菜，它包含了母爱，

孩子定会高兴的，
尤其是孩子长大了，情窦初开，沉默寡言时，妈妈做的菜便是一种最得体的会话。

四、孩子偏食的后果

在变坏的孩子中当然包括逃学、家庭暴力的孩子，在一般人看来，这些孩子已是无用之才了。

我也是二个孩子的母亲，也时常为自己的孩子捏一把汗，特别是老大的性格内向，总担心着他的未来。但是，光是为孩子担心受怕总不是个办法，唯一的办法是应该分析一下孩子变坏的原因。

当然，孩子变坏的原因很多。他们中的大多数父母都是高知识结构的，或是就读的学校是规模很大的学校。特别突出的特征是孩子性情懦弱和偏食。

父母有高学历的，也就自然而然地要求孩子应该具有与自己相同或比自己高的学历。无形中对孩子形成一种强大的精神压力。

有些大规模的学校，一年级就有8个班，每班有40人以上，这样学校里学生逃学的情况时有发生。他们为什么逃学呢？人与人之间的人情淡薄不能不是一种原因。在这种学校任教的老师，据统计有30%以上的教育不讲方式或体罚学生。

性情懦弱的孩子一般对父母的压力和师友很敏感，总是把学校躲得远远的，这也是孩子变根源之一。

孩子变坏的另一个根源是偏食，人们往往忽视了这一点，一般认为吃饭是为了维持体力，产生新的热源。其实，饮食对一个人的性格有很大的影响。

高桥良臣先生在对大规模学校的逃学儿童进行诊断后，结果发现根源是偏食。饭野节夫先生在对家庭暴力儿童进行诊断后指出，食物是孩子变坏的最大原因。

实际上，逃学儿童和家庭暴力儿童中的75%都是偏食儿童。偏食往往就发生在他们逃学和家庭暴力之后，或是偏食不久就发生有不良行为。

所谓偏食就是只喜欢吃某些食物，而不吃或不爱吃某些食物，例如喜欢油腻味大的荤菜，不爱吃蔬菜。高桥先生的调查表明，他们最喜欢吃甜食，一天可以喝一斤装的可口可乐10听，一人可以吃完一个大蛋糕。国外的调查报告也表明精神病人爱吃甜食。这些都说明了偏食的共性。

如何治疗儿童偏食呢？饭野、高桥先生认为应该多吃妈妈做的菜，这种菜可称是特效药。

但是，在现实生活中不做菜的妈妈和不讲究食物的妈妈越来越多。尤其是美国，动手做菜的妈妈被称是保守的女人。然而，在有工作的主妇不断增多的今天，也应该是自己做菜注重健康的时代。

五、饮食寂寞与不法行为

孩子之间相欺、校内暴力、家庭暴力等不良行为，已成为日本社会十分关注的问题。指出产生这些问题的最大原因是饮食，已有几位学者，以上已经提到。但是产生不良行为

的背景是很复杂的，这当然不是只研究饮食就能解决的问题。就饮食而言，也有吃饭时的无聊和父母与孩子交心的方法问题。

人的味觉是15岁以前完成的。在此期间，父母与孩子的关系如何会留给孩子很深的印象。吃饭时如果不是父母与孩子之间的亲切关怀关系，相互间不知不觉地就会产生隔膜，剩下的就仅仅是同居关系。这是实际存在的事实，绝非耸人听闻。

岩手大学教育系的大泽博教授对不良少年与饮食问题作过实际调查，调查对象是东北地区公读学校的11名中学生，他们都犯有强奸、杀人、威胁、盗窃、行凶罪而进公读学校的。通过交谈，发现他们都具有不重视饮食的特点，下面介绍其中四人每天的饮食情况：

A学生——早餐：面包、牛奶、凉拌菜、汤。午餐：学校就餐。晚餐：米饭、烧肉、酱汤。零食：清凉饮料二升、威士忌、烤墨鱼、方便面二罐。

B学生——早餐：无，空腹跑到学校附近的饭馆吃点汉堡牛肉饼，也有时胡乱吃点奶糖。午餐：盒饭。晚餐：米饭、牛排、因爱吃肉每周吃二次牛排，每次吃得很多，相当于三人的量。零食：清凉饮料一升，广柑汁0.5升、奶糖、巧克力。

C学生——早餐：无。午餐：方便面二罐、牛奶一瓶。晚餐：米饭、油炸虾、凉拌菜、肉火腿、香肠、不爱吃蔬菜。零食：清凉饮料一升、咖啡二杯、冰棍二根、点心二个、油炸土豆片一袋、奶酪。

D学生——早餐：无。午餐：巧克力奶油蛋糕、牛奶4

瓶。晚餐：因为没有母亲，多时吃炒面，有时也吃咖喱饭。
零食：清凉饮料二升以上、油炸土豆片一袋、方便面二罐、巧克力一块。

以上四个学生的食物有一个特点，就是：清凉饮料 + 方便食品 + 肉 + 甜食。几乎没有蔬菜和海产品。

大量饮用饮料；就会产生维生素 B₁不足和缺钙。维生素 B₁不跑就会引起疲乏、脚气病等。动物实验证明缺钙引起烦躁，当然人不例外。

过多摄取糖分，容易成肥胖儿。据英国专家报导，过多摄取糖分，容易产生精神失常、肝脏病、肾脏病、皮肤病等。不吃蔬菜和海产品会使食物纤维不足。过多吃肉食，会使人显得苍老，虽然人只有十几岁，但形象似一个小老头。

孩子产生这种饮食坏习惯的原因是家庭不管，由于他们失去了家庭的依靠，就由着自己性子来，这种习惯就跟动物习性差不多，不知不觉地已根深蒂固，很难加以纠正。

在生活已经很富裕的今天，家庭完全可以坐在一起，在和睦的气氛中一道就餐，这才是作为一个人的真正的幸福生活。

六、食物与孩子的性格

人的性格是多种多样的，有胆量大的也有胆量小的，有干脆的也有罗嗦的。

你的性格怎样呢？你孩子的性格怎样呢？性格受遗传的影响很大。然而，受食物的影响也很大。