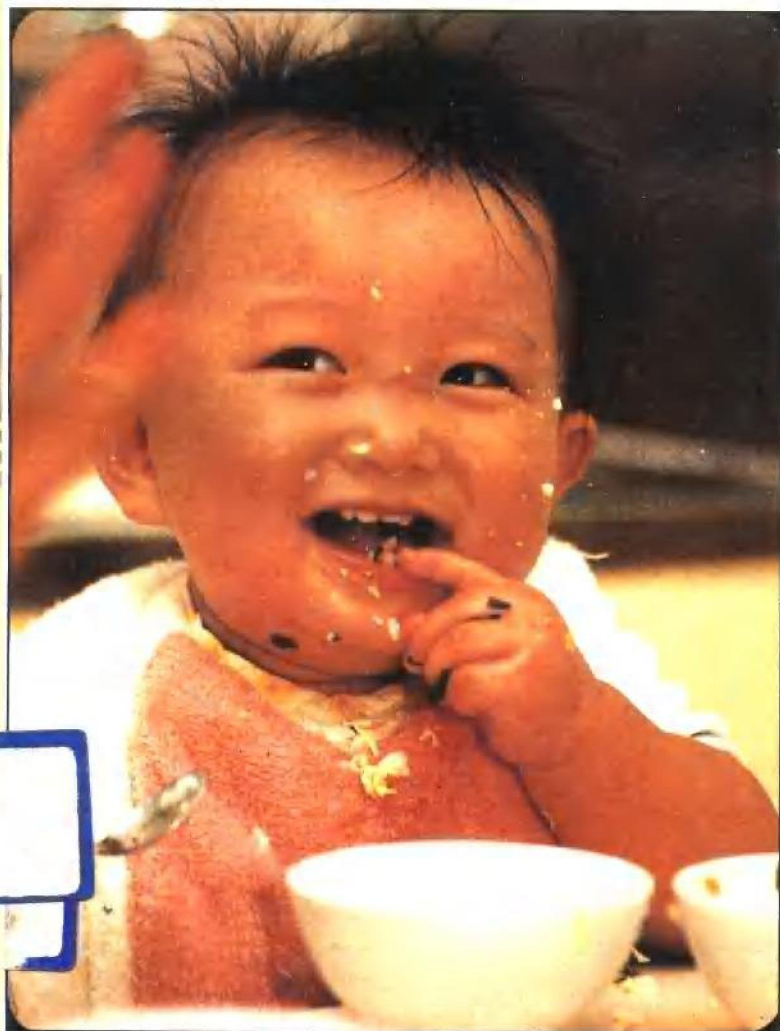


〔日〕饭野节夫 著

儿童饮食与健脑



© 国际文化出版公司

著者 飯 野 節 夫

驚くべき健脳食

根据主妇与生活出版社 1982 年 5 月版译出

儿童饮食与健脑

〔日〕饭野节夫 著

盛欣 马继海 张元生 李才 译

梁明 校

·
国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京第二新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.625印张 95千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

ISBN 7-80049-656-2/G·197 定价: 2.50元

印数: 10250 册

前 言

迄今为止,我花费了10余年时间研究健脑食品。通过灵活运用这些健脑食品,已使很多不健康的少年儿童恢复了健康。

现代少年儿童生活在丰富的物质生活中,看上去比我们小的时候要幸福得多。但是,如果冷静地观察一下,就会发现孩子的周围损害大脑、心理及身体的因素正在不断增加。

从上幼儿园开始,孩子们就被迫加入学习的竞争行列,特别是中学以后孩子们又被迫投入考试“大战”之中,他们没有时间玩耍,不能和父母交流思想感情,体会不到生活的喜悦和生命的价值……。这些因素交织在一起,损害着他们的身体,侵蚀着他们的神经,使他们精神变得越来越脆弱。

我认为,现代少年儿童心理、身体,特别是大脑(也就是脑神经)处于疲劳状态,陷入一种危机之中。

为了挽救陷入“脑神经危机”中的孩子,必须恢复自然,改善社会环境,创造一种宽松的教育环境。然而,改善自然、社会和教育并非易事。

那么当前应该怎么办呢?我认为应大力提倡食用健脑食品。健脑食品是我多年来苦心研究、以大脑营养学和神经营养学为基础而产生的,坚持食用可以改善脑神经的结构和功能。

健脑食品简单地说是有益于大脑的食品。换句话说，健脑食品是构筑坚韧而耐疲劳的脑神经的食品。

因此，如果坚持食用健脑食品，不仅大脑(脑神经)的结构和功能可以改善，而且智商指数和学习成绩也会得到提高；进而，完全可以排除学习跟不上这种不必要的担心。此外，还可防止厌学、家庭内暴力、校内暴力等各种不良行为的发生。

要问这种“令人惊讶的健脑食品”的效果到底有多好，我首先可以告诉您，它甚至治愈了被认为是“不治之症”的孤独症。在我的研究室里，已有 10 名患孤独症的儿童被完全治愈，可以说这是世界上绝无仅有的重大成果。既然通过健脑食品能治愈孤独症，那么克服厌学、家庭内暴力则更不成问题。

迄今为止，已有约 2000 名少年儿童前来向我咨询，但并不是所有的孩子都痊愈了。之所以没有痊愈是因为没有采用健脑食品，或者即使采用了也采用得不彻底的缘故。

越是采用健脑食品，就越能收到明显的效果。

如果您想把自己的孩子培养成身心健康、聪明活泼的孩子，那么，首先就要通过健脑食品打下良好的基础。在用健脑食品改善大脑、心理、身体的状况之后，就能使孩子精力充沛地投入学习、进行体育锻炼。这样，无论谁都能成为一流的人才。

饭野节夫

目 录

前 言	(1)
序 章 心理健康由食物决定	(1)
第一章 对孩子的某些症状要引起注意	
——父母易疏忽的危险征兆	(7)
1. 放任不管会导致不良后果	(8)
2. 孩子们已颓废到了如此程度	(11)
3. 问题儿童为什么会如此之多	(14)
4. 增强神经功能可防止不良行为和学习掉队	(19)
5. 改善大脑基础的营养	(24)
6. 健脑食品可治愈厌学和家庭内暴力	(28)
第二章 白糖侵蚀着孩子的神经	
——焦躁不安、无精打采的原因正在于此	(32)
1. 白糖使身体变得软弱无力	(33)
2. 白糖使孩子们焦躁不安	(39)
3. “低血糖症”损害身心健康	(43)
4. 现代少年儿童的身心倍受饮食引起的疾病 之苦	(46)
第三章 孩子爱吃的东西尽是“毒品”和“药品”	
——认真检查孩子的饮食	(54)
1. 父母和老师很少引导孩子过正确的饮食生活 ...	(55)

2. 加工食品中充满化学药品(59)
3. 吃肉是否能使人精力充沛(61)
4. 维生素不足会使脑机能紊乱(66)
5. 配餐也会影响孩子的发育(72)

第四章 健脑食品的惊人效果

- 使孩子身心健康的营养素.....(76)
1. 孩子的身体需要营养(77)
 2. 从高质量的肉中摄取高质量的脂肪(79)
 3. 天然鱼的营养价值不亚于野生肉(82)
 4. 核桃是营养丰富的万能食品(84)
 5. 吃有营养的米(86)
 6. 糖分是孩子不可缺少的能源(88)
 7. 用豆芽补充维生素C.....(91)
 8. 日本很早以前就有非常好的健脑食品(92)
 9. 零食是孩子的重要营养来源(96)

第五章 略想办法就可变饮食为健脑食品

- 母亲亲手做的食品可使孩子增强体质... (100)
1. 孩子的健康全靠母亲管理.....(101)
 2. 成功地改善饮食生活的四个要点.....(105)
 3. 稍动脑筋就能改变习惯.....(109)

第六章 饭野式健脑食谱

- 省时省力、孩子喜欢吃的家庭饭菜.....(118)
1. 变孩子爱吃的东西为健脑食品.....(119)
 2. 简单易作、孩子喜欢吃的健脑零食(124)
 3. 全家食用的健脑食品.....(132)
- 一周健脑食谱示例(137)

心理
健康
由
食
物
决
定

大脑和心理都会受食物的影响

吃油腻的食物胃不好消化,过多摄取食盐血压就会升高。食用含纤维多的食物,肠道可以通畅。

我们通过生活经验了解到,身体各部分的好坏是被食物所左右的。但是人们大概并不知道大脑的健康也受食物影响。我们可以直觉地发现肠胃有无异常,但判断大脑的功能是否正常却不容易。大脑同肠胃、心脏一样,也是身体的一部分,因此,如果食用妨碍大脑功能的食物,大脑的运转当然就会受到影响。反过来说,如果摄取大脑所需要的营养成分,大脑就会正常运转。

我希望每天做饭的母亲们,一定要了解大脑与食物的相互关系。如果做饭不讲究营养,就生不出聪明的孩子,也培养不出聪明的孩子。

所谓大脑的功能,是指大脑和脑神经的功能。大脑功能的好坏意味着智力的高低以及心理是否健康。如果说大脑是身体的一部分,那么,人的大脑、身体和心理都必须是健康的。即使其中一部分不健康,也不能说是健康的。

“使母亲困惑的孩子”往往神经衰弱

小学四年级学生风间省二每天早上起床都觉得很痛苦。母亲常常责怪他穿衣服、洗脸动作太慢。

母亲长叹一口气对我说:“吃饭时他也一声不吭,每次吃饭都要花上半个小时到一个小时,真是个慢性子。我觉得不

能总是责备他，但不说他，他上学又总是迟到。”据说，省二被看作是“不中用的孩子”，性格也越来越孤僻。

省二为什么会变成这样的孩子呢？也许有人会认为这是由于他的父母过分的娇惯和过多的干涉所造成的。这也许是一方面的原因，然而难道只是因为这一原因吗？

泽田健夫（小学一年级学生）是一个性格非常老成的孩子。和小朋友一起玩时从不大声叫喊，在家里不是呆呆地看电视，就是呼噜呼噜地睡大觉。无论是上课还是休息，他都显得有些发呆。母亲起初以为他性格老成，所以没有过多地理会，但当她最近发现健夫的眼神简直就像忧郁病患者一样时，她慌神了。

她去找精神科医生求治，据医生讲，因为母亲总是抢先干完孩子想干的事，所以，健夫对一切事情失去了热情，患了无力症。健夫的母亲确实是热心育儿的人，因而，以上所说的原因也可能是存在的，但难道仅仅是这一原因使健夫变得少气无力吗？

只要留心观察一下，就会发现这种孩子到处都有。例如：爱着急生气的孩子、缺乏自立能力一切靠母亲包办的孩子、任性而不合群的孩子、缺乏毅力干什么都无常性的孩子……。大概您的孩子也总是使父母感到难以管教吧。

从我以往的经验来判断，我认为引起孩子们这种不正常症状的原因在于不正确的饮食生活。不正确的饮食生活会使孩子神经衰弱并影响身心健康。

东京催眠心理调查所根据调查列举了儿童的 10 种不良症状：①厌学，②由于情绪不稳定而造成学习成绩下降，③尿床，④眼皮抽搐，⑤神经性腹泻及便秘，⑥晕车，⑦气喘，⑧语

言障碍，⑨偏食，⑩少言寡语。其实，孩子的这些苦恼皆与神经问题有关。也许可以说现代儿童的苦恼和疾病都是与神经有关的。

尿床大多不是由于膀胱有毛病，往往是由于支配膀胱的自律神经功能迟钝所致。所以，要想治疗尿床，就必须从神经开始治疗。除此之外，还有各种症状的孩子，如好动的孩子、不稳重的孩子、望窗发愣的孩子、不爱活动的孩子、缺乏毅力的孩子、反应迟钝的孩子，等等。这些症状又皆与神经有关。由于神经的指挥中枢是脑神经，所以，无论在什么情况下都应通过改善饮食来调整神经，这是消除疾病所必不可少的。

大脑的好坏主要由营养决定

以上我谈了如果摄取对脑神经不好的饮食会出现哪些症状和障碍。反过来说，如果摄取对大脑有好处的饮食，那又会出现怎样的结果呢？

如果送去了大脑所需要的营养，在胎儿和幼儿时期就能培育一个性能良好的大脑。若是4岁以后的孩子，就要注意调整加强孩子的大脑结构，使孩子的大脑健康而活泼地发挥其功能。大脑的好坏固然会受遗传和环境(智能训练)等因素的影响，但主要还是由饮食来决定的。

中学生健藤修一从幼儿时期就开始食用健脑食品，他甚至可以轻松地解答大学入学试题，被人们称为天才。他并不是非常用功，而是阅读和记忆感兴趣的专业书籍。

他为什么会如此聪明呢？关键还是受饮食生活的影响。也就是说，修一小时候就一直食用大量含维生素C的麦绿素

(将嫩麦叶加工成粉末)和其他各种健脑食品。

总之,如果不给予大脑所需要的营养,大脑是无法正常工作的。

据英国科学杂志《自然界》刊载的理查德·林博士的论文称,日本人的智商指数比美国人和欧洲人都高,战后这种倾向越来越明显。

1945 年以前出生的日本人的平均智商指数为 102~105,比美国人略高,而 1969 年以前出生的日本人的平均智商指数为 106~115,有了明显的提高。理查德·林博士认为其原因在于战后日本人的营养和健康状况得到了改善。也就是说,大脑和营养并不是没有关系的。

要想使大脑聪明,就应当合理安排饮食,增加营养。我把对大脑有益的食品称作健脑食品。下面我再介绍一个用健脑食品培养出天才儿童的典型事例。

南朝鲜天才少年金雄 镕智商指数为 210,堪称世界最高纪录。他生于 1963 年,出生后约 100 天左右就开始说一些简单的话语,出生后 5 个月就开始记一些动植物的名称,从第 8 个月起正式开始学习,三四岁的时候就掌握了基础英语和德语,甚至连数学中的方程式、三角函数、几何、微积分也运用自如,真是一个令人惊叹的天才。他年仅 4 岁就考入了汉阳大学,使整个世界为之一惊。

通过金雄镕的母亲日记可以看出,她避免给孩子吃零食,使孩子饮食生活有规律,并食用植物性食物。她在书中写道:

“使脑细胞发达的方法各种各样,但我认为最好是让孕妇食用植物性食品。众多的医学工作者认为,为了保证孕妇的

营养，应当让她们多食用动物性食品。这也许对孕妇和胎儿的健康有益，但要想使大脑聪明，最好还是食用植物性食品，这对健康也是有益无害的，因为植物性饮食中含有多种维生素。食用植物性食品分娩的婴儿比一般分娩的婴儿显得个头小、虚弱，但骨骼和身体结构是非常健康的。我对自己的第二个孩子就尝试了这种办法，结果，他非常聪明，不次于金雄镕。”（摘自《金雄镕——4岁大学生》一书）

日本同南朝鲜的饮食生活是有差别的，日常饮食也有所不同，所以，除非知道金雄镕平时吃哪些食品，吃多少，否则，日本的母亲即使模仿也是无用的。金雄镕的母亲注意让孩子食用含维生素和矿物质较多的蔬菜，并让孩子食用对大脑有益的食品，从这一点来看，我认为她是一位我所提倡的健脑食品的出色的实践者。她通过实践证明，要想使孩子聪明过人，就要精心安排饮食生活。

对孩子的某些症状要引起注意

——父母易疏忽的危险征兆

1. 放任不管会导致不良后果

父母不能持不在乎的态度

有些孩子坐无坐相，站无站相；有些孩子整天少气无力，无精打采。这些孩子确实使父母感到难办。如果对这些孩子放任不管，后果将会怎样呢？

“性格是遗传的，况且现在是孩子，以后慢慢会好的。”

有很多父母似乎对此并不感到担心。的确，孩子是在父母的挂念下自然成长的。每个孩子都会给父母带来很多麻烦。使母亲感到难办，这或许是很自然的。有些孩子尽管个头长高了，但他们是否聪明，是否具有健康的神经，这尚有很大的疑问。这些孩子与一直过着重视营养的饮食生活的孩子相比当然是有很大差别的。如果以前只是使母亲感到难办的孩子逐渐变得使父母都感到担心、棘手，那就要引起注意了。

很多父母并不注意自己的孩子有无异常，往往直到老师或邻居来提醒，他们才开始注意。

“不管是上课，还是休息，他都是呆呆地什么都不干，是不是身体不舒服……。”

“他动不动就生气，动手打人。这样下去，他会被小朋友孤立的。”

“他想看窗外，就随随便便地离开坐位走出教室，或是心神不定，坐立不安，而且不爱参加集体活动，真叫人难办。”

有些母亲即使听到别人的这些忠告，也不以为然，认为“又不光是我的孩子这样”，对孩子持放任不管的态度，直

到问题严重时才后悔不已。我提醒这些母亲应当防患于未然。

发烧、肩酸、便秘、过敏是父母易忽视的症状

A 子(小学四年级学生),其症状是早上发烧

前一天晚上还有条有理地为第二天上学做准备,可一到第二天早晨,就感到头痛、发烧,有时还想呕吐。

但一到上课时间,头痛和发烧就会意外地消失。去请医生诊断,也未查清是什么原因。据说这不像是装病,所以,母亲只好让 A 子多睡觉。

B 夫(小学六年级学生),其症状是肩酸

B 夫动作不太灵活,近来这种倾向越来越明显。母亲喊他时,他脖子好像转不过来,要慢慢转过整个身体来面对着母亲。

“你怎么啦,是不是伤着了?”

即使母亲问他,他也回答说没什么。给他揉肩膀和脖子,他也并不觉得哪儿疼痛。母亲以为,因为是孩子,所以肩膀和脖子会发酸的。

C 子(小学三年级学生),其症状是便秘

“以前那么喜欢吃肉,可这次为什么不想吃呢?”

C 子以前很能吃肉,可最近却不想吃,母亲为此感到担心。母亲非要问个究竟,问得孩子发起脾气来。母亲好歹算搞清楚了,原来孩子三天没大便,肚子发胀。偏食而不爱吃蔬菜似乎是便秘的原因。当母亲得知孩子也会便秘后,简直有些不敢相信。

D 夫(小学一年级学生),其症状是过敏

D 夫一上床睡觉,就总是打喷嚏,流鼻涕不止,呈感冒症状,可给他吃感冒药,却一点也不见好。奇怪的是,一到白天症状就消失了。但是,由于整夜打喷嚏、流鼻涕,彻夜难眠,所以一到早上就无精打采。有时母亲觉得孩子很可怜,便不忍心让他去上学,就让他在家休息。

最初并不知道是什么原因,但后来发现一吃鸡蛋就会出现这种症状。原来孩子患的是过敏性鼻炎。

E 助(小学一年级学生),其症状是过敏

E 助从上幼儿园时起就为哮喘而苦恼。父母以为是由于城市空气不好而造成的,于是便搬到了郊外,但仍不见好转。请医生诊断,医生说是过敏。症状最严重的时期是从冬天到开春,好像是极度偏食造成了过敏。

F 夫(小学六年级学生),其症状是不爱说话

F 夫小时候是一个很爱与母亲聊天的孩子,但上小学高年级以后,便总是避开母亲。母亲听别人说谁家的孩子都是这样,所以并未在意。但上了六年级后,他总是自己呆在屋子里不出来。母亲跟他说话,他就会露出讨厌的神色。有时候他甚至一天连一句话也不说……。

G 太郎(小学三年级学生),其症状是晚上熬夜,早上不起床

无论父母怎么说他,他也是到很晚都不睡觉。即使钻进被窝,G 太郎也总是说:“我不睡”,满不在乎地起来和父母一起看电视。由于睡得很晚,早上当然就起不来,每天早饭都不吃就去上学了。他上课时总是打呵欠,老师有时打电话提醒他的父母说:“您的孩子整个上午什么也听不进去,总是发呆,一点也不用脑子。”

H子(中学一年级学生),其表现是爱买零食吃

H子的父母是双职工,她放学后总要买点什么东西吃。因此,到吃饭的时候,什么也吃不下去。她在校的学习成绩较差,父母便送她去上私塾。上私塾她也没个准儿,任意旷课,照旧在外面买零食吃。父母担心一个女孩在街上转来转去会出事,索性不让她去私塾念书,可爱买零食的毛病还是没改掉。

I夫(中学一年级学生),其表现是爱发脾气

I夫只是在吃饭、洗澡、睡觉时才和母亲说话,简直就像一个男子主义者。即使母亲主动跟他说话,他也是爱搭不理。如果母亲还跟他说,他就会发脾气,甚至抓起东西扔向母亲。母亲想,他一定是加入了不良少年团伙,受了那些坏孩子的影响。

如果对出现这种苗头的孩子放任自流,父母最终会无法管教。因为这样的孩子显然会加入那些学习跟不上、厌学、在家庭和学校总爱打架以及患孤独症的孩子的行列之中,而且,过不了多久就会变成不良少年。

2. 孩子们已颓废到了如此程度

蔓延于整个日本的厌学和家庭内暴力

据《警察白皮书》称,最近日本的犯罪动向正逐渐向欧美型靠拢。其中引人注目的是犯罪者的年龄日趋降低。被拘捕的人当中有1/3是14~19岁的青少年。如果将正在接受劳教的人数加在一起,数字是相当惊人的。