

吃

王增/编著

出来的
聪明

——孩子饮食健脑妙方

53.2

吉林教育出版社



(吉)新登字 02 号

吃出来的聪明——孩子饮食健脑妙方

王 增 编著

责任编辑:常德树

封面设计:曲刚

出版:吉林教育出版社 787×1092 毫米 32 开本 3.875 印张 79.000 字

发行:吉林教育出版社 1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印刷:凯旋胶版印刷厂 印数:1—8.000 册 定价:3.20 元

ISBN7-5383-2126-8/G.1878

名人话儿童智育

儿童工作是一件十分重要的工作。这是一个关系着我国社会主义前途，关系着人类命运的问题。儿童是我们的未来，是我们的希望，我们要把最宝贵的东西给予儿童。

——宋庆龄

知识就是伟大的力量，我们必须用知识把我们的儿童武装起来，就像在战斗中需要枪枝那样。

——克鲁普斯卡娅

脑子——认识的能力——是像肌肉一样，靠练习、锻炼而培养起来的。

——高尔基

智力的基本功能在于理解与发明，换言之，通过构成现实的结构来构成内心的结构。

——皮亚杰

随便哪个孩童，单吃甜食、点心和糖果决不会长成一个健康的人。精神食粮也和物质一样，必须单纯而富有营养。

——罗伯特·舒曼

幼儿时期是成长中的最主要的时期。

——卢梭

人类的一切努力都应当着眼在未来的人生。

——夸美纽斯

儿童教育必须随着婴儿智力曙光的出现开始。

——威特

前 言

在日常生活和生产中，人们大都重视产品的质量和矿藏的开发，这很自然，也好理解，因为产品质量的好坏、矿藏开发的多少，与国家、与民族、与团体的利益息息相关，显而易见。然而，人们可曾想过，特别是做父母的人可曾想过，就质量而言，还有什么比人口质量更重要的呢？就开发而言，还有什么比得上对人自身智力的开发更为重要的呢？

我们中华民族是一个勤劳智慧的优秀民族，在人类历史上曾有过无数的发明创造。在建设社会主义现代化的今天，随着人民生活水平的提高，对于智力的问题，越来越引起人们普遍重视，这是因为：科学技术的迅猛发展，更加需要人们拥有一个聪明的头脑。

一个民族智力的高低不取决于一个国家是否出了几个聪慧过人的天才，或几个诺贝尔奖金获得者，而是要看这个国家的人民是否有平均较高的智商，或者说每个人都有一个发育健全的大脑。

记得，我国著名脑科专家张香桐曾于1980年在《红旗》杂志发表过一篇题为“开展大脑研究、提高民族智力”的文章，向全国呼吁要重视我国民族智力发展问题。13年过去了，今天，人类已进入了90年代，面对我国提倡一对夫妇只生一个孩子的现实情况，每一个独生子女的家长，都希望自己拥有一个大脑发育良好，观察力、记忆力、想象力、思维能力强孩子。那么，如何培养一个聪明的孩子呢？这是众多父

母为之非常关心的问题。因此，作为一名科普作者，为了满足家长们这一强烈要求，我不揣冒昧，编著了本书。本着现代人努力提高人口质量，必须优生优教，讲究科学的新潮思想和时代特点等作为指导思想，参照了历代有关文献和国内外已经见诸报刊、书籍的大量资料，从古今中外科学的饮食方式、食物的营养、药用性能和有关现代生活中健脑问题等方面的知识，力争做到知识性、趣味性和实用性相结合。这是我对营养、医学与大脑问题，进行一次初步的探讨，将其奉献给天下的父母亲，供在日常生活中参考和选用。

由于编著者水平有限，实践经验不足，此书挂一漏万甚至谬误之处也在所难免，敬请读者批评指正。

编著者

1992年4月9日晚于海口琼演潭瑞书斋

目 录

序编

“聪明食品”——世界各国掀起热潮	1
------------------------	---

第一编 大脑的性格

大脑·发育·智力	5
食物的营养成分与健脑	6
专家们如是说——	
大脑的好坏主要由营养决定	8
孕妇·营养·智力	14
小儿脑髓的发育对营养的要求	17
改善营养可使智力大幅度提高	18
哪些营养因素有利于改善大脑功能	19
蛋白质与孩子大脑发育的关系	22
国内外医学家们提出——	
孩子应多吃些碱性食品	23
缺锌会给智力带来什么影响	25
碘缺乏影响智力	26
缺铁性贫血与智力	27
哪些水溶性维生素与智力关系密切	28

第二编 饮食方式与健脑

专家们纷纷呼吁——	
孩子营养过剩智能将下降	31
专家们发出“黄牌”警告——	

儿童营养不良将对智力产生严重的影响	32
一个众多父母所关心的问题——	
如何给孩子选择健脑食物	34
父母应注意——	
忽视孩子的早餐会影响智力正常发展	36
国外科学家研究证明——	
人，饱餐会影响智力	38
营养学家认为——	
嘴馋的孩子聪明	39
专家们的研究成果表明——	
记忆能力与进食时间有关	41
教育家发现——	
孩子使用筷子健脑益智	42
营养学家们提出——	
孩子过胖影响智力	44
考生的饮食·营养·科学用脑	45
研究成果证明——	
孕妇多吃水果有益于胎儿智力	47
母亲须知——	
母乳能使孩子增智商	48
你知道吗——	
哪些“损脑食品”应尽量少给孩子吃？	51
营养学家们指出	
食物——讲究科学进食也能抗疲劳	52

第三编 健脑食品与食疗

花粉——微型的健脑营养库	54
黑木耳——老少咸宜的益智补品	56

银耳——清白的补脑提神珍品	59
牛奶——大众化的催眠健脑食品	63
鸡蛋——智力开发的理想食品	64
一个古老的健脑方法“以脑补脑”	
孩子要想聪明就要吃些动物的脑	66
猪心——养心安神食品	68
牛肉——优良的益智食品	69
鸡肉——令人聪慧的食品	71
多吃鱼可使儿童更加聪明	73
蔬菜——儿童智慧能源	76
大蒜——调味灭菌健脑的多功能菜	79
花椒——辛香益智的调味佳品	81
味精——鲜美益智的调味剂	82
黄花菜——健脑防衰的佐餐佳品	83
龙眼——滋补最佳神品	85
核桃——强身健脑的干果	90
苹果——养血护心的记忆果	95
大枣——养血安神的良品	97
荔枝——人间补脑健身的仙果	102
花生——补虚益智的长生果	105
茶叶——提神醒脑的东方饮料	106
咖啡——提神醒脑饮料之冠	109
后记	112

序 编

“聪明食品” ——世界各国掀起热潮

父母要使孩子成才，不仅要给孩子丰富的知识营养，而且还要给孩子足够的物质营养。只有这样，才能使孩子更加聪明可爱。

可是，长期以来，大脑生理学家几乎都一致认为，没有可以使人的大脑变得聪明的食物，要想聪明，除了学习、实践给大脑以刺激而外，别无他法。但是，根据国外营养学家们长期研究的结果表明，营养是改善脑细胞，使脑细胞功能增加的重要因素之一。

人类的大脑主要是由脂质（不饱和脂肪）、蛋白质、糖类、维生素 B、维生素 C、维生素 E 及钙等营养成分构成的。这些营养成分，作用不同，皆可作为健脑食物。对此，专家们指出：“人，常吃这些食物，会促使大脑更加聪明。”

随着生活水平的提高，科学技术的发展，人们对“聪明食品”的追求，越来越迫切……

据报道，“聪明食品”在美国掀起热潮。“随着人们对脑力发展，以及激发潜能的重视，美国一些有识之士特别是年轻的企业人士，已经开始追逐能启发聪明的食品，这类较健康食品更胜一筹的食品，具有促进记忆，集中注意力的功效，

并且能使人保持良好的体力，在长时间工作学习后，仍然心思灵敏。

目前，‘聪明食品’已受到愈来愈多消费者的喜爱，未来市场潜力无穷。

‘聪明食品’最早是流行于美国加州，一群年轻且收入丰厚的专业人士，已不满足只是保持身体的健康，他们开始寻求特殊的配方，这类配方包括一些独特的元素，各种草药制剂，以及配出的饮料。

‘聪明食品’大多是以粉末状以及流质的方式提供给消费者，有的粉末状各种成分加在柠檬酸或者是橙汁、苹果汁液所制成的基剂中饮用，效果非常显著，很快产生提神醒脑的功效，但却不是兴奋剂。

尽管‘聪明食品’已经开始流行，但到目前为止，却没有一份正式的医学报告可以证实，长期食用聪明食品，是不是真能让人变得很聪明。

一般标榜着‘聪明食品’的制剂，多能提供给细胞额外的养分，增加细胞的活力，对于记忆力的衰退、健忘、以及不安等症状，有改进的效果。

由于‘聪明食品’的此一特色，不仅工作沉重、长期疲劳的上班族需要，连课业繁重，面临升学竞争的莘莘学子也成为‘聪明食品’的爱好者。因此，‘聪明食品’逐渐地从‘健康食品’中脱颖而出，独树一帜，成为健脑强心的特效食品。

流风所及，目前在美国的若干大城市，特别是西部的旧金山地区，‘聪明食品’极为普及。

许多上班族已一改以往午茶时间饮上一两杯咖啡的习惯，而改饮‘聪明酒吧’专门提供促进脑力、精力和活力的

各式健脑饮料。

健脑提神的‘聪明食品’在欧美等先进国家已获得消费者的肯定。

目前，美国制造商有意地把这种食品推广到亚洲地区市场，特别是嗜吃补药的亚洲各大城市。”

对于“健脑聪明食品”之研究，是当前世界各国专家们极为重视的领域之一。在中国，一些学者、专家们也提出，我国是中医药的发源地，并具备独特的中医学理论体系，历代劳动人民和广大医药学家在同疾病斗争和日常生活中，积累了这方面的丰富经验，留有许多行之有效的延年益寿健脑良方，散见于浩如烟海的医学著作中……为此，有行家建议：为了我们的子孙后代更加聪明，纷纷倡导进一步挖掘和整理祖国的医药与饮食文化学，使其在临床发挥更大的作用。同时，正确引导家长们在养育孩子的过程中，讲究科学、营养与智力发展，研究智力低下的原因及防治等方面的问题。

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。只有这样，无论谁都能成为一流的人才。

那么，在日常生活中，多吃些什么食物会使孩子更聪明呢？

有人曾说过：“一个人在用餐之后是昏昏欲睡，还是精神饱满，要看吃的是什麼食物。”我认为，这一段话含有很多科学道理。

人脑中参与记忆、思维、传递和储存信息的物质，都是活性的化学物质。这些活性化学物质必须从食物中摄取，特

别是动、植物蛋白质。因此，切忌偏食，在讲究平衡饮食的基础上，可以适当让小孩多吃些瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶类等含蛋白质丰富的食物。较大量进食蛋白质后，脑中的儿茶酚胺浓度增加，去甲肾上腺素传递活跃，记忆力、思维力也随之提高。

良好的情绪可以促进人的智力。德国的营养学家福尔·帕德尔教授说，某些水果，尤其是香蕉能使人精神愉快，情绪稳定，使大脑保持良好状态。

另外，杏、柑桔、葡萄、橙等富有维生素 A、C 和 B，皆能改善人大脑的血液循环，促进脑部功能，增强记忆力，新鲜蔬菜也含有丰富的维生素和微量元素，对大脑十分有益。

脑中能量来源于葡萄糖，而维生素 B 族，有加强辅羧酶的作用，上学的孩子们维生素 B 族消耗量较多，除了多吃一些水果、蔬菜外，还应让孩子多吃粗粮，如糙米、玉米面，以补充维生素 B 族。

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相应得到提高：进而可以排除学习跟不上这种担心。此外，还可改善和防止厌学、家庭内暴力、校内暴力等各种不良行为的发生。

天下的家长们请记住：越是采用健脑食品，就越能收到明显的效果。

第一编 大脑的性格

大脑 · 发育 · 智力

天下所有做父母的没有一个不希望自己的孩子聪明。所谓的聪明，则是指孩子智力发达，记忆力、理解力强。长大成人后，精明强干，谋略过人。

然而，一个人是否聪明，一切情形皆反映在大脑之上。

人脑是智力的物质基础，而脑的发育是否良好，除先天性因素外，关键在于胎儿期。因为人脑大部分是在胎儿时期形成，出生后不久就结束了发育。要让孩子体力好，智力聪慧，就是要靠合理地、科学地摄取营养，使每个儿童的先天素质在母体内就得到提高和加强。素质是智力形成的重要条件之一。智力的发展有赖于素质，而素质又会为人的智力发展提供物质前提，提供智力发展的可能性。通过母亲的合理饮食，促进胎儿大脑细胞数量的增多和质量的提高，从而达到使胎儿出生后就具备发展智力的基本要求。

请未来的母亲们切记——

小儿脑实质的生长很快，到1岁时，大脑的重量（900克）已为出生时（300克）的3倍，一年时间就翻了三番！我们人类的大脑是由亿万个脑细胞组成的，脑细胞的生长发育，是通过细胞分裂的方式来增殖的。青春期以前，脑细胞数目逐渐增加，体积逐渐增大；青春期以后，脑细胞数目已成定

局，细胞的体积也不再增大。到老年期细胞逐渐萎缩或死亡，脑的功能也就逐渐退化。

婴幼儿脑细胞的增殖，有两次高峰：

第一次高峰，在胎儿期的 10~18 周，脑细胞的数目增加最快；

第二次高峰，在婴儿出生后的第 3 个月，脑细胞增长速度亦很快，以后脑细胞增殖速度逐渐减慢，而细胞体积增大。

可见，大脑发育的关键时刻是胎龄 12 周到出生后 2 周岁，其中又以怀孕后 3 个月至出生后 6 个月最为重要。如果错过了脑细胞增殖的时机，以后无论采取什么措施，如何补充高级营养，都很难再使脑细胞增加，因而脑细胞发育便会出现缺陷，智力发展就会受到影响。

对此，大脑学营养学家们指出，有远见的家庭为了使孩子聪明一些，就必须通过母亲给孩子大脑发育增加营养，以促进胎儿大脑细胞的发育，从数量上和质量上保证大脑细胞的生长，给孩子日后聪明提供可靠的保证。

食物的营养成分与健脑

脑是人体最活跃的器官，人的一切活动包括语言、情感、行为活动等，无一不受大脑的支配和调节。脑的重量只占人体的 2% 稍强，而脑所消耗的能量却占全身总耗能的 20%，可以看出，脑是一个耗能特大的器官。

身体健康的基础是食物和运动，这是人所皆知的。营养对大脑的发育起着重要的作用。

现代营养学研究证明，使大脑聪明的食物是存在的。

健脑食物以脑的结构为依据。构成脑的 7 种营养成分包

括脂质、蛋白质、糖类、维生素B族、维生素C、维生素E和钙等。这些营养成分，作用不同，皆可作为健脑食物加以应用。

在上述诸营养成分中，有一种成分虽然至今尚未被人们普遍认识，但却起着最主要的作用，这就是脂质，即“结构脂肪”。对身体来说，蛋白质是第一位营养成分，可是对大脑而言，脂质却是第一位重要营养成分。结构脂肪和蛋白质，在动、植物的细胞中常是紧密相连共生共存的，有脂质必然有蛋白质的存在。所以，当人们大量摄取结构脂肪时，同时也就充分满足了人体对蛋白质的需要。如果能够选择含脂质成分的健脑食物，加上必要的日常食物，那么，人体就能同时得到各种矿物质和维生素。

人的脑细胞有60%左右由不饱和脂肪酸——脂质构成，富含脂质的食品有：核桃、芝麻、金针菜、牛、猪、兔、羊、鸡、鸭、鹌鹑肉等，且以食入自然条件下饲养的动物肉为最好。植物的果实（松籽、葵花子、花生、芒果），种子（南瓜籽、西瓜籽、杏仁），鱼类（特别是牡蛎、海螺、乌贼、章鱼、虾等）含量尤多。

人的脑细胞约有35%是由蛋白质构成的。有的心理学家认为，人，学习和记忆的物质基础是蛋白质。含有蛋白质的食物有：蛋类、野兔、野鸡、鹌鹑、麻雀及牛、羊、鸡等。大豆及大豆制品，非人工繁殖的鱼类也含有较多的蛋白质。专家们指出，动物性蛋白质比植物性蛋白质营养价值高，所以要注意动物性蛋白质的摄入。

糖类在人体内分解成葡萄糖后，可全部供脑细胞成为脑活动的能源。含糖的健脑食物有：小米、玉米、黑米、香米、枣、桂圆、大米、面食及用红糖、蜂蜜等原料制作的食品。

维生素是维持和提高生物机能不可缺少的要素，维生素B族能加强脑细胞蛋白质的功能，促进脑细胞兴奋。含维生素B族较多的健脑食物有：核桃、芝麻、金针菜、鹌鹑肉、鳝鱼及蔬菜、水果和蘑菇等。

维生素C（抗坏血酸）主要功能是维持骨骼有机质（胶质）的量，骨骼有机质是一种蛋白质，对于皮肤、韧带及骨骼的构造相当必要，因此维生素C有助于骨折的恢复、伤口的愈合，也能预防痔疮。当人体受到压力、疲倦时，需要量也会随之增加。含有维生素C的健脑食物有：草莓、桔子、苹果、梨、红果、山楂、枣、菠菜、辣椒、龙须菜、花椰菜、甘蓝、圆白菜、菜花、凤梨、木瓜、香菜、绿茶等。

维生素E的功用，主要为保胎和延缓衰老。含有维生素E的健脑食物有：苹果、胡萝卜、圆白菜、芹菜、蛋类、橄榄油、燕麦、稻米、大豆、花生、芝麻、莴笋、青豌豆、葵花子、麦芽、牛肉、猪肉、鸡肉等。

钙，对建造并维持骨骼及牙齿的强健，对于心脏肌肉的调节和神经的传达也很重要。含钙的健脑食品有：杏仁、花椰菜、乳酪、蛤、扁豆、海藻及其他海草、牛奶、奶粉、橄榄、沙丁鱼、芝麻、虾、金针菜、荠菜、乳酸菌等。

专家们如是说——

大脑的好坏主要由营养决定

人，是高级动物，正因为如此，才用两腿行走。与动物不同的是，人可以使用双手，用双手拿起工具建设文明。但比这更重要的是两腿直立可以支撑起沉甸甸的脑袋。

脑袋好坏取决于是否有一个聪明的大脑。就像性能良好

的计算机一样，关键在于大脑中的脑细胞和与之相连的神经网络能否发挥正常作用。

一个人的大脑发育，除先天遗传外，后天营养也是非常重要的。营养学家认为，食物的营养直接关系到人的大脑功能。人，要想使大脑聪明，就必须给大脑送去足够的营养，以促使大脑更快地运转。大脑是身体的一部分，如果不给予大脑充足的营养，大脑当然就无法充分发挥作用。

时至今日，已有越来越多的大脑学专家对于头脑聪明的问题，转向从营养方面去寻求答案。

我们中国古代有句话，叫作“医食同源”，意思是医与食相同。也就是说，不用服药，靠日常饮食就可预防疾病。我国古代还有“药食一如”、“食也医也”一类的话，说的也是同样的意思。

我们从“医食同源”的观点来说，作为父母的理应是医生又是厨师。说白一点，就是家庭成员健康与否，家庭主妇起着决定性的作用。

然而，要想变饮食为健脑食品并使之持续下去，家庭主妇首先要理解和深刻认识“医食同源”的含义。然而，在我们日常生活中，有不少家庭主妇为了节省时间，经常用市场买来的加工食品和油炸食品等当晚饭，她们根本称不上医生和厨师。不在自己家的饮食上动脑筋、下功夫的母亲又怎么能培养出健康和聪明的孩子呢？

大脑营养学专家们指出，要想使自己孩子的大脑聪明，重要的是，要充分给予孩子发育所需要的营养素。专家们把这种含有营养素的食品叫作健脑食品。

健脑食品关键含以下四种营养素。

一、大量摄取脂肪（不饱和脂肪酸）