

384985

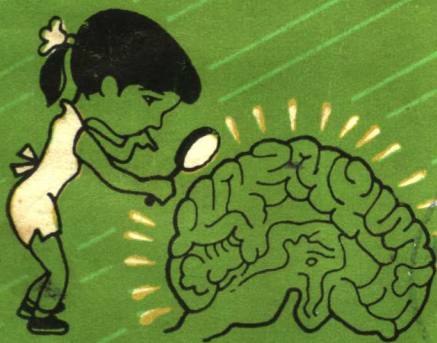
库本

61.115
F47

家庭饮食顾问

益智新探

—— 谈智力与营养



吉林人民出版社

家庭饮食顾问

益智新探

——谈智力与营养

〔日〕大分大学教授 饭野节夫著

顾时光 编译

吉林人民出版社

内 容 提 要

本书是为那些愿意提高智力的人们而编写的。

首先，是为孕妇写的。妊娠五个月后，胎儿大脑开始形成。实施“健脑法”，会得到极佳的效果。

第二，是为新生儿至小学生的孩子们写的。如果此时给小孩吃“健脑食物”，将有利于脑的发育。

第三，是为应考的初、高中学生写的。采用正确的健脑法，将会提高他们应考时的智力。

第四，也向成年人进一言。那些不大注意爱惜和保养自己大脑的人，如能充分利用“健脑法”，可使自己的大脑永葆青春。

本书就应该选择什么食物，怎样食用健脑食物等问题作了通俗易懂的说明，适于广大读者阅读。

家庭饮食顾问

益 智 新 探

——谈智力与营养

〔日〕大分大学教授 饭野节夫著

顾 时 光 编 译

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

浑江市印刷厂印刷

*

787×1092毫米36开本 3 $\frac{5}{8}$ 印张 72,000字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—91,470册

书号：13091·119 定价：0.30元

出 版 说 明

随着我国人民生活水平不断提高，饮食日益改善，怎样科学地饮食，已成为一个新问题。为帮助读者了解和掌握饮食科学知识，我们选编了这部“家庭饮食顾问套书”，共分五册出版。

《益智新探》是从大脑营养学的角度，阐述了有助于提高智力的正确饮食。分别对孕妇、幼儿、儿童、学生及成人等不同情况，详细加以介绍。

《养生之道》是以现代营养学为基础，介绍了二十五种能够养生健身的食品。

《四季饮食》是介绍日常饮食，读者可从中了解到怎样安排一日三餐，怎样选择食品，怎样在不同季节调剂饮食等。

《病从口除》是向那些患了慢性病的读者，介绍怎样通过合理的饮食，减轻或解除疾患。

《长寿秘诀》是针对当前出现的营养过剩，而运动不足的问题，提出了“营养、休息、运动三者平衡是长寿秘诀”的科学论述，并介绍了具体做法。

以上五种书主要是根据日本有关书籍编译的。近十几年来，日本在饮食科学方面达到了较高水平，

对中医中药的研究也有较深造诣。本套书原著所介绍的内容，与我国饮食生活基本相同，并且取材丰富、治学严谨，加上编译者的悉心选编，颇有参考价值。

荐 词 一

东京教育大学名誉教授 医学博士 杉靖三郎

“头脑聪明”，这是人类最迫切的愿望。因此，有关提高智力的各种科学和医学方面的研究从未中断过。近年来，终于取得了重大的成果。这本书就是根据历来生理学、营养学的事实，并以近年来大脑生理学的发展所阐明的“智力与营养”的关系为重点，详尽地论述了提高人类脑功能——记忆、理解、表达的原理与方法。内容具体、直观，通俗易懂，切实可行。确是一部具有划时代意义的科学杰作。

在迫切要求提高智力的今天，出版这本书是极为及时的，将有益于人类社会，这就是我向诸位推荐这本书的理由。

荐 词 二

日本医科大学教授 医学博士 室冈一

这是一部具有划时代意义的论著。我们医生首先想到的就是健康第一。对于人的智力，过去一直认为是先天遗传的。但是，“大脑营养学”的新发现，即营养能够影响人类智力的观点，才真正揭示

了智力与营养的关系。读一下这本书，面对无可争辩的事实您就会懂得，人类从胎儿、幼儿开始，直至脑功能完善的整个过程，人们所摄取的营养是怎样极大地影响着我们的智力。仅此一点，就足以令人感到震惊。

目 录

序言

食物与脑功能

大脑有无限发达的可能性·····	9
用营养素改变大脑·····	13
生育天才儿母亲的证言·····	15
“结构脂肪”不足将导致脑退化·····	17
有关食物的十二个问题·····	20

重新认识自己的大脑

构成脑的七种营养成分·····	25
健脑食物二要素·····	33
可怕的威胁·····	42

健脑食物的选取及最佳食用方法

增强智力的九种食品·····	51
健脑食品的最佳食用方法·····	76

让您的头脑更聪明

头脑聪明的主要障碍·····	85
饮食的阴阳平衡·····	108
极易掌握的大脑调训方法·····	117

序 言

本书开篇就提出了使头脑更聪明这一论点。

然而，这里所说的使头脑更聪明的论点和以往的大脑生理学的观点截然不同。迄今为止，大脑生理学者几乎都一致认为“没有可以使头脑变得聪明的食物”、“要想聪明，除了通过学习给大脑以刺激而外，别无它法。”事实难道真是这样吗？

根据我长期研究的结果，作为改善脑细胞，使脑细胞功能增强的因素之一，就是“营养”。由于人们过去对智力与营养的相关性未能进行充分的研究，因此，对这个问题一直没有引起足够的重视。最近一个时期，英国和美国一些有志的营养学者已经发表了“使头脑更聪明的食物是存在的”这一崭新的研究成果。

我一边学习这些先进的研究成果，一边亲自尝试各种有益于提高智力的营养素，想从这些分析结果中找出能够提高我们智力的方法来。

诚然，为了提高智力，依靠学习和训练等方法来锻炼我们的头脑是绝对必要的。就是说，通过反复进行这些脑的刺激，逐渐构成神经细胞间的无数网络。从这一点来说，无论怎样强调教育的重要性

都是不过分的。

但是，从前在探索提高智力的方法时，却忽视了一个更为重要的因素，这就是“形成神经细胞网络”的“建筑材料”——营养。

神经网络的形成对决定人脑功能至关重要，这已成为公认的定论。但是有关形成这种网络所不可缺少的营养问题，至今却几乎没有进行过研究。

决定人脑聪明与否的要素有两个，即脑的结构和脑的功能。而且，只有这两点都很出色时，才能形成一个聪明的头脑。

虽然以前曾把脑的营养作为一个问题提出，但主要是指脑功能而言。这点固然重要，但是，作为脑的营养，即健脑食物，其中起决定性作用的却是某些有益于完善脑结构的营养。

有益于加强脑结构的最重要的营养成分是脂肪，即结构脂肪。约60%的大脑神经细胞是由这种结构脂肪所构成。因此，它就成了决定大脑结构健全与否、智力优劣的最重要因素。

60%这个数字有着深刻的含意。也就是说，如果抛开这种占大脑细胞60%的结构脂肪，智力的优劣就无从谈起了。令人遗憾的是，时至今日尚无人从事这方面的研究。因此，我愿以这个具有决定性意义的结构脂肪问题为中心内容，发表一下自己的看法。

本书以英国克罗夫特夫妇、美国亚历克西斯·

卡勒里、R·J·威廉斯等人在脑科学领域提倡并已经被验证了的具有划时代意义的理论为基础，记载了我多年的研究成果，——通过良好、合理的营养提高智力这一理论与实践。此外，有关食物的详细介绍部分是以中国古代的《本草纲目》、《本草从新》等经验科学的各种学说为基础，阐明了我本人的结论。由于这种世界罕见的惊人的中国式营养摄取法和克罗夫特夫妇提倡的理论完全吻合，因此，在本书的许多章节中都谈到了中国式营养摄取法。

本书是为那些愿意提高智力的人们而编写的。

首先，是为孕妇写的。

众所周知，妊娠五个月后，胎儿的脑才开始逐渐形成。如果在这最初的阶段实施我所提倡的“健脑法”，就会得到极佳的效果。由于胎儿是以吸收母体血液中的养分为其生长条件的，因此可以确认，怀胎母亲若实用“健脑法”，将会对胎儿产生卓著的成效。

第二，为新生儿至小学生的孩子们写的。

当小孩长到七、八岁时，他的脑重量大体达到了大人的90%左右。这个时期正是小孩断奶到吃各种食物的过渡阶段，因此说这一阶段是关键时期。如果这个时期，开始给小孩吃“健脑食物”，不仅有利于健脑，而且还可以防止因小孩偏食或过多摄取糖分所引起的营养不良。为此，在本书中特意增写了供儿童吃的“健脑零食”一节。

第三，为准备应考的初中和高中学生写的。

人们常说：“要想身体好，腹中八分饱”，这是对二十五岁以上的成年人而言。身体正在成长的初中、高中学生，他们正处于饭量最大的时期。在这个阶段，采用正确的“健脑法”，将能极大地促进大脑和身体的健康发展，特别是晚餐和零食的食品调剂尤为重要。

第四，人到了成年，身体机能处于一种停滞状态，智力业已定型。于是就有人认为，此时提高智力与否已是无关紧要的了。因此，本书也要为这些人进上一言。

脑的机能，决不会简单停滞。脑细胞的活动，总是在极其活跃地进行着，直至人的生命终止方可停息。脑细胞机能是灵敏还是迟钝，取决于自身情况如何。所谓脑机能好，是指理解能力强，记忆力好和足智多谋而言。然而，这一切无一不是脑细胞的活动结果。促进脑细胞活动的“健脑食物”，则是防止大脑衰老、保持智力的必备佳品。为了不破坏大脑，希望那些不注意爱惜和保养自己大脑的成年人能改变常态，充分利用“健脑法”使您的大脑永葆青春。

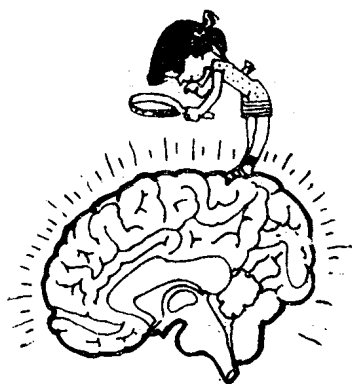
我相信，通过这个“健脑法”的公开发表，许许多多的人，下至婴儿上至老人将永远保持一个清晰灵敏的大脑。本书就应该选择什么食物，吃多少，怎样食用健脑食物等问题都一一作了通俗易懂

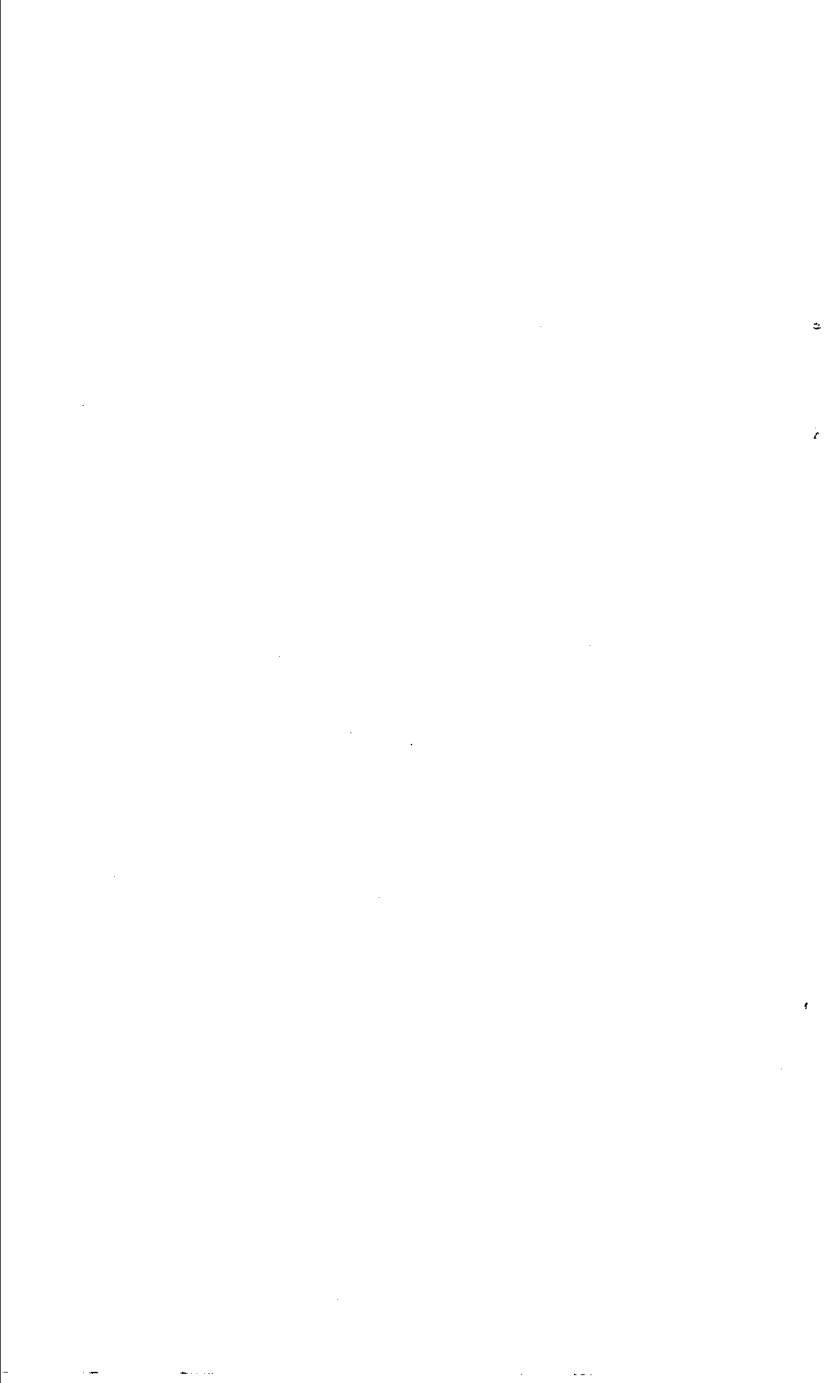
的具体说明，同时还简练地介绍了保持大脑清晰的各种运动方法。

另外，为了使读者更好地理解“健脑食物”，在本文的前面用了大量的篇幅对脑的结构，克罗夫特理论等作了深入浅出的说明。



食物与脑功能





大脑有无限发达的可能性

人类的脑是怎样发达起来的呢？

在无穷的岁月中，我们人类经历了一个极其漫长的进化过程，形成了人类特有的机能。

利用火、制造工具、……，在这些劳动过程中，创造了语言等人类特有的文化和文明。

通过劳动，人类具备了其它动物所没有的 思考、设计等特有的高度的技能。

那么，人类究竟是怎样具备了这些能力的呢？起决定性作用的，就是我们的大脑。

大脑是由脑干和左右大脑半球所构成。脑干位于左右大脑半球中间，顾名思义，它是构成脑的主干部分，从上至下又分为间脑、中脑、脑桥和延髓等部分。脑干通过与之相连的中枢神经和植物神经支配着全身肌肉和内脏，具有掌管维持生命活动的基本机能。

左右两个大脑半球被两层大脑皮质所覆盖，外层叫“新皮层”、内层叫“旧皮层”。“旧皮层”具有维持生命基本机能的神经作用，包括食欲、性欲、集团欲、情感等。“新皮层”则有对感觉与运动进行调节的机能，诸如记忆、理解、思考、创造等高级神经作用。

把动物脑和人脑加以比较就会发现，无论是人