

食疗养生丛书

食同源
药补不如食补

顾奎琴·主编

益智减压抗衰老


饮食调养

广东人民出版社

食疗养生丛书

益智减压抗衰老饮食调养

顾奎琴·主编

 广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

益智减压抗衰老饮食调养/顾奎琴主编. —广州: 广东人民出版社, 2001.9
(食疗养生丛书)

ISBN 7-218-03742-9

I. 益… II. 顾… III. ①食物疗法 - 普及读物
IV. R247.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042190 号

选题策划	姜玉玲
责任编辑	杨小虹
封面设计	杨 晨
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	中国人民解放军第四二二二工厂
开 本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张	8.25
字 数	220 千字
版 次	2001 年 9 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7 - 218 - 03742 - 9/R·105
定 价	18.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

售书热线: (020) 83790667 83791084

前 言

在美容健身业迅猛发展的今天，回归自然，用天然食物美容健身已成为时尚。

现代医学和传统医学都认为，容颜的美丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。皮肤、颜面的美丽是人体健康的外在表现。健康的人自然会容光焕发、充满活力、皮肤红润光泽富有弹性，身材匀称而富有曲线美。食疗和美容美体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。

“药补不如食补”正是强调饮食调养对人体健康的重要性。食疗与人体健康和美肤驻颜息息相关，利用饮食养颜护肤、美体瘦身、益智减压及抗衰老，安全且无毒副作用，方便应用，易于坚持。因此，只要在日常生活中合理安排饮食，或根据身体状况进行饮食调养，就能在享受美味的同时使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。因此说，“吃”是一门很深奥的学问，是一个民族的文化，也影响着一个民族的兴旺和发达。

21世纪，饮食营养已成为人类健康的四大主题之一。随

着人们物质文化、生活水平的提高和健康意识的增强，人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用，饮食养生也被越来越多的人所感受和接受。同时人们更迫切渴望得到更多的饮食方面的指导，为此我们编写了《美肤驻颜饮食调养》、《美体瘦身饮食调养》、《益智减压抗衰老饮食调养》。食疗养生丛书溶入了作者多年来的理论研究与实践经验，从不同角度系统地介绍了广大读者所关心的饮食营养问题，并根据读者不同的身体状况、皮肤状态、肥胖、瘦弱等的饮食调养做了较为详细的介绍。愿此套书能为广大读者朋友带去健康美丽和幸福。

参加本书编写的人员有：沈卫、王明霞、孙丽芬、王漠青、张勇、高东风、徐小兵、徐青、雷向前。

由于编著者水平有限，不当之处在所难免。敬请广大读者朋友及同行批评指正。

编者

2001年7月于北京

目 录

一、营养与益智健脑	1
(一) 营养与大脑发育	1
1. 胎儿的大脑发育特点	1
2. 婴幼儿的大脑发育特点	2
(二) 营养对智力发育的影响	4
1. 营养对胎儿、婴儿智力发育的影响	4
2. 营养素对儿童、少年智力发育的影响	4
3. 智能低下的饮食防治	5
4. 维生素与智力发育	8
5. 微量元素与智力发育	8
6. 营养不良与智力障碍	10
7. 合理营养能提高智力	12
8. 营养对老年人智力的影响	14
9. 老年性痴呆与营养	15
10. 合理营养能延缓大脑的衰老	17
(三) 饮食与健脑	18
1. 营养代谢与大脑发育	18
2. 具有健脑作用的营养素	20
3. 脑力劳动需要补充哪些营养素	24

4. 怎样使大脑得到足够的营养·····	27
5. 饮食与健脑·····	29
6. 饮茶有益于健脑·····	31
7. 适量饮水对健脑有益·····	33
8. 注意食物的酸碱度有利于保护大脑·····	34
9. 哪些食物对大脑有害·····	36
(四) 具有健脑作用的食物·····	37
1. 动物脑·····	37
2. 糙米·····	38
3. 豆豉·····	39
4. 鸽肉·····	39
5. 人乳·····	40
6. 青鱼·····	40
7. 黑木耳·····	41
8. 香菇·····	41
9. 樱桃·····	42
10. 薏苡仁·····	43
11. 核桃·····	44
12. 黄花菜·····	44
13. 香蕉·····	46
14. 鸡蛋·····	46
15. 葱和蒜·····	48
16. 苹果·····	48
17. 豆类·····	49
18. 枸杞子·····	50
19. 鹌鹑·····	50

20. 南瓜子	51
21. 大豆卵磷脂	51
(五) 不利于智力发育的食物	52
1. 罐头食品	52
2. 可乐型饮料	52
3. 爆米花	53
4. 泡泡糖	53
5. 含人工色素的糕点	53
6. 高糖食品	53
7. 糖精	54
8. 酒精	54
9. 烟	54
10. 中药	54
(六) 具有健脑作用的中药	55
1. 人参	55
2. 黄芪	55
3. 黄精	56
4. 远志	56
5. 石菖蒲	57
6. 紫河车	57
7. 龟板	57
8. 何首乌	58
9. 熟地	58
10. 肉苁蓉	58
11. 丹参	59
12. 三七	59

13. 党参	60
14. 茯苓	60
15. 淫羊藿	61
16. 芡实	61
(七) 益智健脑食疗方	61
1. 金针菇炖猪蹄	61
2. 益智鳝段	62
3. 金菇扣三丝	62
4. 双菇炒肉丝	63
5. 杞子烧黄鱼	64
6. 芝麻酱炙鲤鱼	64
7. 出水莲蓬	65
8. 桂圆鸡丝	66
9. 金针菇烩鸡肝	67
10. 木耳炒肉丝	67
11. 黑木耳蒸鲫鱼	68
12. 何首乌炖鸡	68
13. 枸杞海参鸽蛋	69
14. 龙眼金钟鸡	69
15. 合欢鸭心海参	70
16. 糖醋焖鲫鱼	71
17. 冬瓜益智盅	72
18. 海米拌芹菜	73
19. 蛋皮鱼卷	73
20. 炒榛子仁酱	74
21. 蘑菇豆腐	75

22. 三鲜素海参	76
23. 炒双菇	77
24. 炒鲜蘑	78
25. 三丝黄花菜	78
26. 香菇烧菠菜	79
27. 番茄鲜蘑	80
28. 松子仁烧香菇	80
29. 冬菇面筋	81
30. 三鲜豆腐	82
31. 奶汁番茄	82
32. 益寿鸽蛋汤	83
33. 鱼头补脑汤	83
34. 补脑益智汤	84
35. 龙眼肉长寿面	85
36. 龙眼糕	85
37. 海参饼	86
38. 益智油饺	87
39. 芝麻荸荠鼓	88
40. 山药桂圆粥	89
41. 酸枣仁粥	90
42. 蛋黄山药粳米粥	90
43. 山珍米粥	90
44. 决明菊花茶	91
45. 雪耳樱桃	91
46. 牛奶蛋黄香蕉汁	92
47. 补脑增智饮	92

二、安神助眠的饮食调养	94
(一) 失眠的饮食防治	94
(二) 神经衰弱症的饮食防治	96
(三) 神经衰弱食疗方	97
1. 花生叶汤	97
2. 莲心汤	97
3. 酸枣仁汤	98
4. 薏仁红枣粥	98
5. 合欢叶汤	98
6. 五味子汤	98
7. 枸杞炒猪心	99
8. 二味猪脑汤	99
9. 拌猪脑	99
10. 莲子百合猪肉汤	99
11. 灵芝猪肉饼	100
(四) 具有安神助眠作用的食物	100
1. 牛奶	100
2. 葵花子	101
3. 小米	101
4. 龙眼	101
5. 酸枣仁	102
6. 莲子芯	102
7. 莴苣汁	102
8. 柏子仁	102
9. 桑椹	103
10. 食醋	103

11. 面包	103
(五) 具有养心安神作用的食物	103
1. 灵芝	103
2. 五味子	104
3. 百合	104
4. 人参	105
5. 麦冬	105
6. 猪心	105
7. 茯苓	105
8. 驴肉	106
9. 鹌鹑肉	106
10. 牡蛎	107
(六) 安神助眠食疗方	107
1. 龙眼百合	107
2. 木耳炒黄花菜	108
3. 青蒜炒猪心	109
4. 玫瑰枣仁猪心	109
5. 素炒芹菜	109
6. 豆豉酱猪心	110
7. 玉竹猪心	110
8. 八宝莲心	111
9. 莲子鸡丁	111
10. 桑椹茶	112
11. 竹叶宁心茶	112
12. 龙胆莲心茶	112
13. 茉莉花茶	112

14. 绿豆红枣汤	113
15. 鸡蛋三味汤	113
16. 猪心大枣汤	113
17. 百合绿豆汤	114
18. 小麦百合生地汤	114
19. 人参汤圆	114
20. 蒸莲米	115
21. 鸡肉茯苓馄饨	115
22. 人参菠菜饺	116
23. 茯苓包子	116
24. 茯苓糕	117
25. 牛乳大枣糊	117
26. 甘麦大枣粥	117
27. 枣麦粥	118
28. 百合杏仁粥	118
29. 莲子粉粥	118
30. 参麦粥	119
31. 桂圆鸡蛋羹	119
三、减压抗疲劳饮食调养	120
(一) 营养与抗疲劳	120
1. 疲劳的类型	120
2. 疲劳的消除方法	121
3. 饮食与抗疲劳	122
4. 体内酸碱环境与抗疲劳	122
5. 消除大脑疲劳的饮食疗法	123

6. 中年人消除疲劳的饮食疗法	124
(二) 具有抗疲劳作用的食物	126
1. 蜂王浆	126
2. 苦瓜	126
3. 大枣	127
4. 葡萄	128
5. 银耳	129
6. 刺五加	130
(三) 减压抗疲劳食疗方	130
1. 芝麻茶	130
2. 五香茶	131
3. 健脑茶	131
4. 蔬菜果汁	132
5. 果菜汁	132
6. 美容葡萄饮料	132
7. 洋白菜梨汁	133
8. 怪味西红柿汁	133
9. 圆白菜、油菜混合汁	134
10. 容颜苹果饮料	134
11. 苦瓜饮	134
12. 人参炖鸡	135
13. 黄精蒸鸡	135
14. 银耳豆腐	136
15. 拔丝葡萄	136
16. 紫河车瘦肉片	137
17. 归参鳝鱼	137

18. 清汤燕窝鸽蛋	138
19. 清炖甲鱼	139
20. 炸熘人参果	139
21. 玉竹烧豆腐	140
22. 枸杞桂圆炖猫肉	141
23. 多宝人参汤	142
24. 人参莲肉汤	142
25. 沙苑猪肝汤	143
26. 萱草忘忧汤	144
27. 鲜莲银耳汤	144
28. 黄精米饭豆腐汤	145
29. 淡菜粥	145
30. 参枣粥	145
31. 银耳薏米羹	146
32. 灵芝银耳羹	146
四、抗衰老延寿与饮食	148
(一) 营养与抗衰老延寿	148
1. 维生素 C 与抗衰老	148
2. 维生素 E 与抗衰老	148
3. 钙、铬、锰三种元素与抗早衰	149
4. 锌的抗衰老作用	150
5. 补充核酸益寿延年	152
(二) 中老年人合理饮食与抗衰老	153
1. 中年人的饮食与抗早衰	153
2. 中年人应常吃养生抗衰老食物	154

3. 中年人营养保健与抗衰老	156
4. 中年人应注意补脑	157
5. 老年人合理营养与保健长寿	158
6. 老年人应注意饮食养生	159
7. 老年人适当节食有益于长寿	161
8. 老年人应注意哪些饮食原则	162
9. 有助于改善中老年人性功能的食物	166
10. 老年人宜杂食和粗茶淡饭	167
11. 老年人宜多吃黑色食品	168
12. 老年人少盐宜寿	169
(三) 老年人四季饮食与抗衰老延寿	170
1. 老年人四季怎样进补	170
2. 老年人春季的饮食原则	171
3. 老年人春季怎样进行食补	172
4. 老年人春季疾病的饮食防治	173
5. 老年人夏季的饮食原则	174
6. 老年人夏季饮食宜食补	175
7. 老年人夏季的食物选择	177
8. 老年人秋季的饮食原则	177
9. 老年人秋季怎样进行食补	178
10. 老年人秋季疾病的饮食防治	179
11. 老年人秋季怎样选购日常保健食品	180
12. 老年人冬季的饮食原则	181
13. 老年人冬季怎样食补	183
14. 老年人冬季疾病的饮食防治	184
15. 老年人冬季食补应选择哪些食物和药物	185

(四) 饮食与老年病预防	186
1. 老年性白内障的饮食防治	186
2. 牙齿松动的饮食防治	187
3. 早老性痴呆的饮食调养	188
4. 老年痴呆症的饮食预防	190
5. 中风的饮食预防	192
6. 老年斑的饮食防治	193
7. 老年斑食疗方	195
8. 焦虑症的饮食疗法	195
9. 更年期的饮食防治	197
10. 老年人骨质疏松的饮食防治	200
11. 老年人变矮的饮食防治	202
12. 老年人腰背酸痛的饮食防治	203
13. 老年人缺铁的饮食防治	204
14. 老年人营养过剩与营养不足的膳食	205
15. 老年人体重不足的饮食	208
16. 老年人便秘的饮食防治	209
五、老年人的保健食品	212
(一) 抗衰老延寿的食物	212
1. 芝麻	212
2. 花生	213
3. 花粉	214
4. 栗子	215
5. 沙棘果	216
6. 大豆	217