

**NEW
RESOLUTION
FOR**

181 大岛清

New Life

新生活提案丛书

饮食益智新说



**YINSHI
YIZHI
XINSHUO**

国际文化出版公司

NEW RESOLUTION

FOR NEW LIFE

新生活提案丛书

饮食益智新说

[日] 大岛 清

吴素莲 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

饮食益智新说/[日]大岛清著;吴素莲译.-北京:
国际文化出版公司,1999.11

ISBN 7-80105-815-1

I. 饮… II. ①大… ②吴… III. 饮食-卫生习惯-
关系-智力开发 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51770 号
著作权登记号:图字 01-99-0610 号

饮食益智新说

著 者 [日]大岛清
译 者 吴素莲
责任编辑 杨 华
封面设计 石 洋
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 金毅文字处理服务中心
印 刷 北京公大印刷厂
开 本 787×1092 32 开
6.875 印张 88 千字
版 次 2000 年 1 月第 1 版
2000 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1-3000 册
书 号 ISBN 7-80105-815-1/Z·101
定 价 13.00 元

国际文化出版公司地址
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

目 录

第一章 科学饮食益于脑的开发

——饮食益智学的新观点

.....	(1)
1 饮食造就人的智慧	(1)
2 咀嚼塑造了人的“脸”	(5)
3 讲究饮食将使人类更加聪明	(8)
4 真正的“美食家”富有智慧	(13)
5 幼儿通过“嘴”来认识世界	(17)
6 嘴是脑与身体的“接口”	(20)
7 人脑真的会退化吗	(23)

第二章 为什么细嚼慢咽的人不易得病 ——人体内有奇异的力量

.....	(27)
1 人为什么需要咀嚼	(27)
2 有的人品尝不到真正的味道	(31)
3 唾液所起的作用	(34)
4 唾液的 17 种“功效”	(36)
5 免疫力的秘密	(39)
6 唾液是癌细胞的克星	(43)
7 唾液对糖尿病的疗效	(45)
8 为什么进食能益脑	(49)
9 牙齿不健全的人智力可能会下降	(52)
10 咀嚼会使人头脑聪明	(55)
11 唾液能预防龋齿	(57)
12 龋齿多的人易患癌症	(60)
13 唾液能消除口臭	(63)
14 什么情况下咀嚼能力会降低	(65)
15 细嚼慢咽的人人际关系融洽	(68)
16 你是美食派还是义务派或是饱食派	(71)

第三章 食育促使味觉进化

——进食是一场理性的斗争

- (74)
- 1 人生在于“食” (74)
- 2 食育是培育生命力的智慧 (78)
- 3 美食是一种理性化的技能 (82)
- 4 味觉教育的必要性 (85)
- 5 锌与脑的发育有关 (88)
- 6 理智的人不偏食 (91)
- 7 没有烹调香味的家庭会崩溃吗 (94)
- 8 嗅觉迟钝会得老年痴呆症吗 (98)
- 9 味觉敏锐的人头脑聪慧 (101)
- 10 烹调是左右脑的共同运作过程 (105)

第四章 崇尚科学饮食人生就会其乐无穷

——理智的人受益 (110)

- 1 “食”让整个头脑理性而充分地运作 (110)
- 2 用餐时间超过 20 分钟就不会发胖 (113)
- 3 食欲的产生和满足 (116)
- 4 不用早餐的儿童不会聪明 (120)
- 5 缺乏智慧资质的人不会安排早餐 (123)

- | | |
|------------------------------|-------|
| 6 烹调与学习在“结构”上相似 | (126) |
| 7 追求理性的“色拉神话” | (130) |
| 8 医食同源其乐无穷 | (133) |
| 9 聪明的主妇在咖喱饭里放入近 40 种蔬菜 | (136) |
| 10 吃鱼是日本人长寿的秘诀吗 | (140) |
| 11 东京人的面条品尝法 | (143) |
| 12 “单一吃法”是不科学的饮食方法 | (146) |
| 13 “必须营养充足”是一种强迫性观念 | (150) |
| 14 料理为什么是开拓智慧的活动 | (152) |
| 15 超市是锻炼右脑的“战场” | (156) |
| 16 烹调与联想一起愉快地进行 | (160) |
| 17 加入“共食集团”能增强脑的刺激 | (163) |

第五章 “亲近自然才是长寿之本”

——为何日本饮食在世界上 受到关注

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1 忘却了日本饮食，日本人会毁灭吗 | (168) |
| 2 日本饮食亲近自然而讲究科学 | (171) |
| 3 从宾馆和飞机上的饮食看日式与西式料理之差异 | (175) |
| 4 远离自然则与长寿无缘 | (178) |
| 5 美国人为什么关注日本饮食 | (182) |

6 冲绳为什么是世界上首屈一指的长寿县	(185)
7 米饭是最理想的食物	(188)
8 谷物保护牙齿和健康	(192)
9 早餐的酱汤有“解毒”作用	(194)
10 茶乡静冈县患癌症的人少	(197)
11 鱼中所含的 DHA 能防癌	(201)
12 吃鱼能提高儿童的智商	(203)
后 记	(207)

第一章

科学饮食益于脑的开发

——饮食益智学的新观点

1 饮食造就人的智慧

文明充满着讽刺与谬误。

由于交通工具的发展，我们的步行能力与前人相比，退化得难以启齿。刷牙习惯形成了，龋齿却越发严重。倘若随着卫生观念的进步日本社会变成无菌状态的话，人们将失去抵抗细菌的能力。据说前往巴厘岛的旅客中，唯有日本人传染上霍乱。面对突发性的O—157（细菌病毒一译注），日本人显得惊慌失措。

从前的人盲目相信文明进化，认为以思维

为“武器”的人类，除了脑以外身体的其余部分迟早会退化，还认为人类未来的形象应该是头大身体小。当然，这只是科幻小说中的描写而已。

不过这里有个误区。

有人模糊地认为，唯有脑（即思维器官）今后还将不断进化，除此以外的身体其他部分，由于不再频繁使用而趋于退化。显然这种想法是错误的。

脑的进化不光由脑器官单独完成。脑与身体是一个整体，倘若脑的进化仅仅是脑器官的进化，那么未来的人只不过是台计算机而已。

计算机没有身体。也就是说，它没有感性。所谓感性就是由“身体”各个部分向大脑输送信息。人脑是靠全身传递来的信息而激活的。若不与感性相联系，那么人脑只会退化。因此，上述的科幻小说仅仅弥补了这样一个疏漏：事实上，随着身体退化，人脑也会退化。

对于人来说，“身体性”是无法回避的事实。所谓身体性在这里是指生命的个体靠进食

和排泄得以生存。

有了身体，脑才会有感觉和思维。身体虚弱则脑亦衰弱。然而，这种不应有的现象正逐渐成为事实，令人难以理解。

随着饮食的日趋便利，现代人的腭已从咀嚼中解放出来，并开始退化。人的面颊从外观上看显得很清秀。

但腭的退化是对“身体性”的否定，这样迟早会影响到脑。孱弱的腭是偏食的标志，并且是嘴这一原始的宝库给予脑的刺激如此之少的证明。是包括脑在内的“身体”已稍稍开始退化的确凿的征兆。现代人所青睐的方便食品、快餐都被加工得十分松软以适合大众口味。为此，厂商预先将食物的筋切断，免得人们费神咀嚼。糕点也不例外，硬的不受欢迎。以前那种硬的油炸甜点如今已不复存在，而且孩子们吃杂鱼干或鱿鱼干的情景也极为少见。

由于人们不再咀嚼，从嘴传递到脑的刺激就明显减少。从身体和历史两方面的事实证明，腭的发达曾促进了脑的进化（后面章节对此作

详细论述)，而如今则不然，显然这是个危险的信号。

什么是饮食益智学？首先我们得探索吃（咀嚼这一行为）对脑的进化所产生的促进作用。我想起曾见过的南方古猿和尼安德特人的猿人头盖骨的绘画和模型，这些猿人早于现代人类，其头骨与现代人的相比，腭明显突出，与猩猩和大猩猩相似。

从人体来看，颈部以上属于一个部分。那么腭部大又说明了什么呢？这就是说，腭部变大头部空间必然会小。反过来，与之相比现代人的头大是因为腭小的缘故。在头盖骨这一有限的范围内，似乎存在着“脑腭之争”，结果现代人的脸形成为脑袋大嘴巴小。

为何人的脑袋变大了呢？

关于这个问题，可以换句话说，为什么人的腭部变小了呢？

答案是“由于咀嚼”。自开始吃谷物起，人类不再吞咽食物，而是将食物反复咀嚼后咽下。结果，大牙威风凛凛且凹凸不平地排列着，缜

密而整齐，于是腭部变小了，而且它变得小而强劲。其结果，脑所占的空间扩大，在这空间里脑髓不断增加。然而，这一切都无关紧要，重要的是“脑”与“咀嚼”之间的表里关系。

“咀嚼”就是“食”。也就是说，“食”成为脑进化的一个契机。不仅如此，脑的机能（即感觉、思维、创作）也得益于食。譬如，农耕的发现就出自于如何长期确保食物来源这一想法，火的发现也来源于如何使食物鲜美这一要求。

人类的“智慧”起着认识世界的作用，但最初的开发依赖于通过食物来了解世界。哲学之类的观点则始于其后。

人类通过食懂得了大地的作用、河海的用途、植物的性质等等。从这一意义上看，若想要更好地享受食物，我们的选择只能是更科学地用餐。

以上所述且作“饮食益智学”的开场白。

2 咀嚼塑造了人的“脸”

如今我们的脑容量平均为 1450 克，之所以

会有上述种种发展，都得益于饮食。

开头部分曾提及，现代人脸的成型与腭有关，以下对这个问题作进一步的论述。

人的头盖骨是在头部与腭部的比例反转之后形成的。此时，“人脸”才得以定型。人们之所以在说话时看着对方的脸以及情人互相对视、默默相拥、接吻，这一切正是由于脸的定型以及与之同时达到脑容量增大的缘故。

腭部变小、脑部变大和人脸的定型，这三者是结合在一起进行的，还可以加上双脚行走这一点。自从人类能够双脚行走以来，就开始合抱在一起做爱了。此时，眼前展现的是对方的“脸”，在注视着对方的脸的同时，萌生出“爱情”来，“心灵”的诞生也源于此。

下一个问题是为什么腭部会变小？

由于火的发现，我们的祖先能够吃到烤过的肉，以取代生肉。这样人类就有可能仔细咀嚼食物。

只要观察食肉动物，我们就可以发现，它是将生肉和骨头粗略地撕裂，咬碎后吞咽下去

的。但是人有咀嚼的行为。人会将食物反复咀嚼后再咽下，而且咀嚼会使牙齿变小且排列整齐，并给脑以刺激。

不仅如此，脸的定型使人产生了表情。来自脸部的各种信息就能传至大脑。人们的喜怒哀乐不就是通过眼、鼻、口、颊或眉来表现吗？

尤其是嘴，它是通过唇、舌、齿、齿龈、上腭、下腭等的综合性运动将大量信息传递至脑。

脑内有“信息接收网络”，它能接收身体传来的各种信息。从身体、皮肤、肌肉、肌腱等传来的信息由分布在脑的中央后回感觉区来接收。然而，我们知道信号接收范围中约有一半的信息是来自以嘴为中心的脸部。咀嚼时的口腔动作和以嘴为主的表情成为一个主体，通过体感觉区，使脑的运作活跃起来。

由猿演变为人，其过程约经历了400万年。400万年前的脑容量仅为450克，其间人类不断地通过饮食给脑以刺激，促使其进化，终于达到了1450克。

可以说，人类用双脚行走，用承受全身重量的脚尖奔跑，以及用手劳作，这一切都对脑的进化起了很大的促使作用。相比之下，嘴巴所起的作用最大。

3 讲究饮食将使人类更加聪明

前文曾经讲过，文明里面充满着讽刺。现代人的“饮食”中也包含着讽刺。

盐的过量摄入对身体不利，它是胃癌和高血压的成因。由于控制盐分摄入运动的推广，人们对盐分的过量摄入引起了重视。

可以说这是一种进步，但是潜在的危险依然存在。极具讽刺意义的是，现实生活中，日本人盐分摄入量自 1984 年以来，年年呈上升趋势。

其一，由于以面包代替米饭，人们从面包中摄取了米饭中所没有的盐分。

其二，由于工作繁忙，现代人较多地依赖于方便食品等加工食品，其中含有相当的盐分

以便久存。经常吃加工食品，就难以控制盐分的摄取量。

其三，由于在外用餐，也有类似情况出现。餐厅厨师为让顾客品尝到美味佳肴而根本不去顾及盐分的控制。因为厨师不清楚大多数的非特定顾客一天该摄入多少盐分，所以即使控制盐分也属枉然。

有数据表明，我们的盐分摄取量比起认识到其危害性之前的时期有增无减。要是人们在生活中对此无意识的话，就有可能遇到麻烦。

什么叫做无意识？这就是对家常饭菜的烹调草率行事。据说，最近有些家庭的厨房里连砧板和菜刀都没有了。有些女性以自己不下厨房而自诩，也许她们错以为女性的自立就是远离厨房。男士也是一样。食物是人生存的基本条件，人们对饭菜草率行事必将会受到报复。盐分的增加就是其中一例吧。

那么，这说明什么呢？

就是说，对饭菜若不采取科学的态度，某天定会遇到麻烦。科学的做法就是要动脑。饮