

吃出最强大脑

CHICHU
ZUIQIANG DANAO


中国十几亿男女老少的大脑养护手册

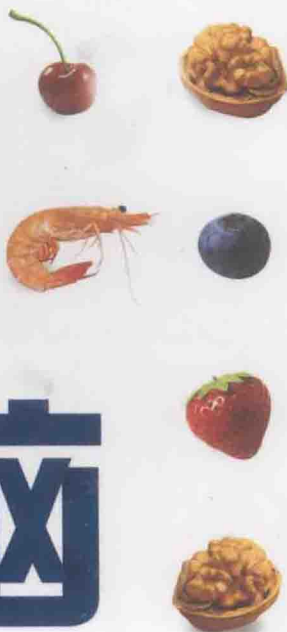
揭秘大脑营养真相，找到大脑最好的营养

记性不好， 也许只是因为你没吃对

首都医科大学附属北京安定医院
主任医师、教授、博士后

贾竑晓 著

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



吃出 最强大脑

CHICHU
ZUIQIANG DANAQ

贾竑晓 著



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出最强大脑 / 贾竝晓著; —北京: 中国轻工业出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5019-9607-0

(家庭书架)

I. ①吃… II. ①贾… III. ①脑-保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第299595号

责任编辑: 童树春 孙 昕

策划编辑: 童树春 责任终审: 张乃柬 封面设计: 奇文云海

排版制作: 锋尚制版 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 19.25

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5019-9607-0 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110943S1X101ZBW

作者小传

贾竑晓

首都医科大学附属北京安定医院主任医师，教授，研究生导师。

北京大学心理系认知神经心理学博士后、北京大学精神卫生研究所西医精神病学博士、中国中医研究院中医学硕士，曾在英国伦敦大学国王学院精神卫生研究所和伦敦大学圣乔治医学院学习神经心理学。

本科、硕士、博士、博士后及工作期间的课题都围绕“大脑学习记忆的基础及临床”进行。曾主持和参加国家自然科学基金、北京市自然科学基金和中国博士后基金等各种级别课题多项，在国内核心期刊发表论文35篇，在SCI收录的国外期刊发表论文4篇，申报国家专利1项。

曾获北京市卫生局“十百千”人才计划“百”类人才资助，北京市中医管理局“125”人才计划“学科带头人”类人才资助，北京市委组织部优秀人才资金资助。其中有关精神分裂症认知损害的研究获“2007年华夏高科技产业创新奖”三等奖，排名第一。有关痴呆的研究获“2010年度高等学校科学研究优秀成果奖”（自然科学奖 2等奖），排名第五。

序： 大脑高效你成功， 大脑健康你长寿

快乐、健康、成功、长寿是人类幸福的标志，是古今中外人类恒久不变的追求。但这一切莫不与大脑的营养状况息息相关。

大脑是人体的司令部，负责支配调节人体，因此毫无疑问，大脑是人体最重要的器官之一。我们甚至可以说，大脑健康是人体健康的基础。但大脑要健康运转，时刻离不了物质能量的供给。而物质能量就来自于我们每日的饮食。因此合理膳食为大脑提供充足的营养是人体健康的基础。

快乐是人类幸福的核心要素，**快乐由大脑的快乐素——5-羟色胺决定**。快乐素的制造由我们的饮食提供原料，因此我们的饮食在一定程度上决定了我们的快乐。

关于长寿有多种假说，其中一种很重要的假说是：**大脑的年轻决定人体的长寿**。在人类生命的周期中，有各种衰老的因素不断吞噬大脑的青春，而大家很熟悉的维生素等营养元素又能很好地对抗这些导致衰老的杀手，因此合理的营养能够延缓衰老的脚步。

人类学习、工作、事业的成功，离不了大脑的高效运转。大脑处于活跃的状态，有良好的注意力、记忆力、决断力，是成功的保证，而这些又都需要摄取多种营养物质为大脑提供基础。因此，营养在一定程度上决定了大脑的运转效率，决定了人类的成功。

饮食营养还对疾病的预防、病后的恢复有重要临床意义，值得家属及患者注意。

有鉴于此，本书介绍大脑神经营养饮食的各种知识。

书中第一章主要介绍如何通过合理饮食使大脑处于健康状态，第二章到第五章主要介绍通过合理饮食使大脑处于高效和快乐状态，第六章到第七章主要介绍通过合理饮食帮助大脑缓解压力和疲劳，第八章介绍如何通过合理营养使大脑延缓衰老，第九章介绍如何通过合理饮食取得好的考试成绩，第十章介绍如何通过合理饮食预防一些大脑疾病的发生，辅助提高治疗这些大脑疾病的疗效。

希望通过对以上各章的阅读，我们各个年龄段的朋友能够通过合理饮食，从而使我们大脑快乐、成功、长寿，远离疾病，也使我们大脑永葆青春，使我们人类拥抱幸福。

大脑高效你成功，大脑快乐你幸福，大脑健康你长寿，大脑减压你轻松。

目 录

c o n t e n t s

序：大脑高效你成功，大脑健康你长寿

第一章 健康的大脑吃什么 / 1

健康的大脑要吃好糖 / 3

大脑是个爱吃糖的“小孩” / 3

健康大脑爱吃糖，但更喜欢“稳稳的幸福” / 4

高糖会使大脑变笨 / 4

低糖的后果也严重 / 5

“脾气急”的食物好，还是“脾气慢”的食物好 / 6

吃出食物“好脾气”的4大食物搭配技巧 / 8

健康的大脑要吃优质蛋白质 / 10

蛋白质是大脑神经细胞的“建筑材料” / 10

孕妇缺乏蛋白质，将导致胎儿大脑发育不良 / 11

大脑要吃蛋白质，取长补短有诀窍 / 12

大脑要吃蛋白质，吃过量也不好 / 14

大脑要吃蛋白质，计算好量最放心 / 14

那些大脑“最爱”的优质蛋白 / 15

健康的大脑吃的脂肪要健康 / 17

脂肪是脑细胞“墙壁”的“建筑材料” / 17

人体脂肪种类知多少 / 18

卵磷脂，大脑记忆离不了 / 20

必需脂肪酸，大脑真的很需要 / 21

饮食中完美的必需脂肪酸比例 / 23

让大脑高效并不难，吃对身边的“益脑脂肪酸”很关键 / 24

大脑要吃好脂肪，从小到老都要把它“喂”好 / 26

找出影响大脑功能的“脂肪毒药” / 27

胆固醇功过要分明，控制好用量最关键 / 28

健康的大脑要远离大脑的“隐形杀手”——反式脂肪酸 / 29

大脑要吃脂肪，计算好量最放心 / 30

健康的大脑要吸够氧 / 32

大脑要想活得好，氧气一刻离不了 / 32

大脑要想效率高，氧气充足是关键 / 33

复习考试压力大，让大脑吸氧来“充电” / 33

健康的大脑要吃矿物质 / 35

保证大脑供血、供氧充足的“大力士”——铁 / 35

大脑思维的“火花”——锌 / 37

维持大脑功能正常的“辛勤园丁”——锰 / 38

大脑神经系统的“守护神”——铜 / 39

每个孕妇都应该知道的能预防宝宝智力缺陷的元素——碘 / 39

大脑神经细胞信息传递的“快递员”——钙 / 41

大脑情绪的“润滑油”——镁 / 41

大脑的“天然解毒剂”——硒 / 42

健康的大脑要吃维生素 / 44

增强大脑判断力的“利器”——维生素A / 44

大脑记忆功能与维生素B₁的“不解之缘” / 46

大脑适应高强度脑力活动的物质保证——维生素B₂ / 46

维护大脑神经系统正常活动的“园艺师”——烟酸 / 47

中枢神经系统活动必不可少的物质——维生素B₆ / 47

帮助大脑保持长期记忆力的“智多星”——维生素B₁₂ / 48

孕妇叶酸缺乏，后代患精神分裂症的风险增加 / 49

使大脑平静、放松和快乐的“优化大师”——维生素C / 49

延缓大脑衰老、保持大脑旺盛工作能力的“不老传说”——维生素E / 50

大脑要想营养好，均衡饮食最重要 / 52

绝对素食者警惕损害大脑 / 53

健康的大脑不信保健品 / 54

将脑保健品的神秘盖头掀起来 / 54

脑保健品有偏性，选择不当会有副作用 / 56

只有在大脑亚健康时才用脑保健品 / 57

健康的大脑拒绝“补脑药” / 58

合理的饮食是大脑最好的保健品 / 59

健康的大脑要喝水 / 61

健康的大脑离不开水 / 61

考试中喝水，考试成绩更好 / 62

大脑健康要喝多少水 / 63

大脑需要补水的信号 / 64

大脑喜欢喝什么样的水 / 64

大脑健康要喝水，选对喝水的瓶子很重要 / 65

健康的大脑不想喝饮料 / 66

碳酸饮料不解渴 / 66

常喝碳酸饮料危害多 / 67

果汁饮料坏处也不少——糖分太高、影响身高 / 68

纯果汁不如纯水果好 / 69

牛奶饮料不如纯牛奶好 / 69

饮用酒精饮料，大脑绝对受不了 / 70

健康的大脑要睡好 / 71

大脑要健康，睡眠离不了 / 71

睡眠的好处逐个数 / 72

大脑睡多少才好 / 74

大脑健康也需要偶尔打个瞌睡 / 76

睡眠的物质基础 / 76

有助于大脑睡眠的食物逐个数 / 78

大脑要睡好，“盗梦食品”要远离 / 80

健康的大脑喜碱不喜酸 / 82

健康的大脑喜好碱 / 82

健康的大脑不喜酸 / 83

如何判断血液是偏酸性还是偏碱性 / 83

碱性食品逐个数 / 84

酸性食品逐个数 / 85

食物酸碱搭配好，我们的大脑就偏碱 / 85

健康的大脑要抗氧化 / 87

自由基——生物代谢中的有害垃圾 / 87

大脑在自由基面前很脆弱 / 88

抗氧化剂——对抗自由基的卫士 / 89

大脑健康取决于自由基和抗氧化剂之间的平衡 / 89

测一测你的抗氧化能力强不强 / 90

多吃水果和蔬菜帮助大脑对抗自由基 / 93

菠菜和草莓是大脑对抗自由基的好帮手 / 94

健康的大脑要运动 / 97

健康的大脑要吸氧，适当的运动是基础 / 97

健康的大脑要平衡，适当的运动有帮助 / 98

健康的大脑要运动，运动的种类和量要选对 / 99

关于有氧运动，不可不知的细节 / 100

健康的大脑要运动，运动过量也不好 / 102

第二章 快乐的大脑吃什么 / 103

快乐了你才能感到幸福 / 105

你快乐吗——快乐自评量表 / 106

你变得焦虑和抑郁了吗 / 107

抑郁自评量表 / 108

焦虑自评量表 / 110

适当的情绪能提高大脑的工作效率 / 112

大脑快乐了情绪才能快乐 / 112

唤醒积极情绪的关键物质——去甲肾上腺素 / 113

愉悦情绪的“调度员”——多巴胺 / 114

让人满足感骤增的“王牌”物质——5-羟色胺 / 115

让情绪积极、快乐的“催化剂”——维生素 / 116

想积极、快乐、满足，这些食物不可不知 / 118

有助于改善情绪的非处方中成药 / 122

饮食清淡有助于改善情绪 / 124

改善情绪的非饮食办法 / 124

有损于改善情绪的食物 / 124

第三章 记忆力好的大脑吃什么 / 127

大脑记忆力好，我们的生活更美好 / 129

大脑记忆力好，吃好蛋白质是基础 / 130

大脑记忆力好，特定脂肪是个宝 / 132

促进记忆信息传递的“脑黄金”——DHA / 132

帮助大脑制造记忆分子的“梦工场”——磷脂酰胆碱 / 133

大脑记忆力好，低升糖指数的食物离不了 / 135

葡萄糖可提高记忆力 / 135

大脑记忆力好，血糖平稳是基础 / 136

大脑记忆力好，矿物质和维生素要吃好 / 138

第四章 注意力好的大脑吃什么 / 139

大脑注意力好，大脑才能工作好 / 141

多巴胺和去甲肾上腺素活性好，大脑注意力就会好 / 143

富含酪氨酸的食物吃得好，大脑注意力差不了 / 144

富含酪氨酸的食物有哪些 / 145

维生素B₆和铁是酪氨酸的好帮手 / 148

第五章 活跃的大脑吃什么 / 149

活跃状态是大脑高效工作的基础 / 151

使大脑活跃的物质 / 152

什么物质让大脑保持清醒 / 152

让人产生旺盛精力、保持广泛好奇心的物质 / 153

改善学习、记忆能力的物质 / 153

使大脑抑制的物质 / 154

揪出让大脑昏昏欲睡的“元凶” / 154

什么物质会从根本上镇静大脑 / 155

吃对食物大脑就活跃 / 156

大脑要活跃，白天尽可能进食兴奋性的食物 / 156

大脑要活跃，白天尽可能避免进食抑制性的食物 / 157

大脑要活跃，蛋白质和碳水化合物先吃和后吃有讲究 / 158

长期饮用含咖啡因类物质活跃大脑如饮鸩止渴 / 158

应用中枢兴奋剂活跃大脑需谨慎 / 160

第六章 压力大的大脑吃什么 / 163

测测你的压力有多大 / 165

压力损害大脑 / 167

吃好食物保护压力下的大脑 / 169

低升糖指数的食物缓解压力 / 169

B族维生素和维生素C是最好的减压剂 / 170

矿物质，有助于稳定情绪 / 171

水分充足，可缓解脑细胞的压力 / 172

低脂、少盐，高纤维，一身轻装抗压力 / 172

错的食物会增加大脑压力 / 174

用“垃圾食品”减压将适得其反 / 174

用刺激性食物减压会使情绪更加不稳 / 175

高盐饮食不利于大脑在压力下工作 / 175

有效减轻压力的其他方法 / 176

- 有效应对压力的行为方法 / 176
- 调整心态, 卸下压力 / 176
- 排解压力的技巧 / 177

第七章 疲劳的大脑吃什么 / 179

- 你的大脑疲劳了吗** / 181
 - 揭秘大脑疲劳的13大征兆 / 181
 - 脑疲劳严重危害现代人的健康 / 183
 - 脑疲劳背后的原因逐个数 / 183
- 如何“吃掉”脑疲劳** / 185
 - 补糖是“吃掉”脑疲劳的关键 / 185
 - 多吃富含酪氨酸和天门冬氨酸的食品 / 186
 - 多吃富含维生素E、维生素C的食品 / 187
 - 多吃碱性食物也有利于缓解脑疲劳 / 187
 - 适量喝含有咖啡因的饮料有利于缓解脑疲劳 / 188
- 有氧运动甩掉脑疲劳** / 189
- 健脑术去掉脑疲劳** / 191

第八章 防止大脑衰老吃什么 / 193

- 人未立, 脑始衰** / 195
- 大脑的衰老启动了人体其他器官衰老的按钮** / 197
- 大脑老化程度测验表** / 198
 - 大脑健康ABC / 198
 - 检测大脑的老化程度 / 199
 - 查痴呆, 画个钟, 测个表 / 202
- 是谁偷走了大脑的青春** / 207
 - 与自己过不去的脑衰老基因 / 207
 - 氧自由基——大脑的“杀手” / 207
 - 晚期糖基化终产物——与氧自由基“狼狈为奸” / 208
- 吃什么减慢大脑衰老的脚步** / 209

- 抗衰老的“超级武器”——抗氧化剂 / 209
- 为大脑筑起一道“安全防线” / 210
- 大脑对抗衰老，维生素、矿物质离不了 / 210
- 胆碱——减缓大脑记忆衰退的良药 / 211
- 鸡蛋对大脑是个宝 / 212
- 吃什么会加快大脑的衰老 / 216**

第九章 考试三餐准备原则 / 219

备考早餐的饮食原则与原理 / 221

- 早餐要吃好，相对吃饱，基本原则是清淡、易消化 / 221
- 早餐中的碳水化合物一定要充足，蛋白质和脂肪要适量 / 221
- 食用一定比例的蔬菜和水果，以保证维生素和矿物质的供给 / 222
- 注重早餐中酸碱食物的比例 / 222
- 选择使大脑处于活跃状态的食物 / 222
- 早餐食谱举一反三 / 223

备考午餐的饮食原则与原理 / 224

- 午餐食谱举一反三 / 225

备考晚餐的饮食原则与原理 / 226

- 晚餐要适量，吃得不能太饱也不应太少，菜饭应当清淡、易消化 / 226
- 晚餐仍要补充不饱和脂肪酸和磷脂 / 226
- 食用一定比例的蔬菜和水果 / 227
- 注重晚餐中酸碱食物的比例 / 227
- 注意选择有清肝泻火和清心作用的食物 / 227
- 选择使大脑处于抑制状态的食物 / 227
- 晚餐要兼顾缓解情绪的食物 / 228
- 选用缓解脑疲劳的食品 / 228
- 晚餐时间不宜太晚，在下午6:00~6:30比较合适 / 229
- 晚餐食谱举一反三 / 229

第十章 吃什么拯救生病的大脑 / 231

精神分裂症患者的饮食宜忌 / 233

精神分裂症真的是病如其名 / 233

精神分裂症是不常见的慢性病 / 234

精神分裂症在很大程度上是生物性疾病 / 235

一边亢进一边低下的多巴胺 (DA) / 235

“先连接错，后死亡”的神经细胞 / 236

有助于精神分裂症治疗的食物 / 237

加重精神分裂症症状的食物 / 238

抑郁症患者的饮食宜忌 / 241

林黛玉告诉你什么是抑郁症 / 241

抑郁症离你我有多远 / 242

做个测试表看看你是否抑郁了 / 242

抑郁症不仅仅是“心病” / 242

有助于改善抑郁情绪的食物 / 244

对抑郁症状不利的食物 / 247

焦虑症患者的饮食宜忌 / 249

4个词语话焦虑 / 249

焦虑症离你我有多远 / 250

焦虑症在很大程度上是生物性疾病 / 251

有助于减轻焦虑症的食物 / 252

加重焦虑症状的食物 / 254

躁狂症患者的饮食宜忌 / 255

躁狂症就是高兴过了头 / 255

躁狂症离你我有多远 / 256

狂躁不狂躁，测试便知道 / 257

躁狂症在很大程度上是生物性疾病 / 258

减轻躁狂症状的食物 / 259

加重躁狂症状的食物 / 260

老年痴呆患者的饮食宜忌 / 261

老年痴呆真的病如其名 / 261

大脑出了问题才痴呆 / 263

老年痴呆患者吃什么好 / 264

阿尔茨海默病患者需要注意避免过多的营养摄入 / 265

儿童多动症患者的饮食宜忌 / 267

上课走神坐不住的学生 / 267

多动症发病人数有多少 / 269

多动症在很大程度上是生物性疾病 / 269

您的孩子多动吗 / 270

有助于多动症治疗的食物 / 271

几种加重多动症症状的食物 / 272

孤独症患者的饮食宜忌 / 274

孤独症真的很孤独 / 274

孤独症发病人数有多少 / 277

大脑神经发育异常我们便孤独 / 277

看看宝贝是否是“星星的孩子” / 277

对治疗孤独症有帮助的食物 / 280

加重孤独症症状的食物 / 281

抽动秽语综合征患者的饮食宜忌 / 282

做鬼脸、出怪声的孩子 / 282

抽动秽语综合征发病人数有多少 / 283

您的孩子有抽动障碍吗 / 284

纹状体多巴胺亢进就抽动 / 284

有助于抽动秽语综合征治疗的食物 / 285

加重抽动秽语综合征的食物 / 286

参考书目 / 287



第一章 健康的大脑吃什么

本章导读：

- 健康的大脑要吃好糖
- 健康的大脑要吃优质蛋白
- 健康的大脑吃的脂肪要健康
- 健康的大脑要吸够氧
- 健康的大脑要喝水
- 健康的大脑要吃矿物质
- 健康的大脑喜碱不喜酸
- 健康的大脑要抗氧化
- 健康的大脑要运动

