



雅邦生活馆 08

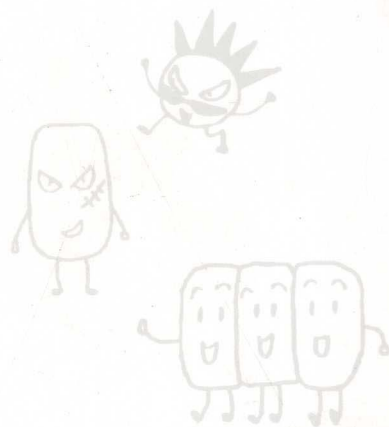


[图解版]

食物激发 脑活力

少食、暴食造成的大脑迟钝无处不在地影响着我们，
适宜的食物一定可以带你驶上健脑的快车道！

[日] 植木彰 / 监修 刘璐 / 译



倍具亲和力的健康图文专家
极有针对性的生活习惯指南

要熟记的最佳健脑饮食习惯 最全面的健脑营养素大曝光
最简单的饮食生活改善方法 现代人必须知道的益脑方案



黄山书社



雅邦生活馆 08



〔图解版〕

食物激发 脑活力

〔日〕植木彰 / 监修 刘璐 / 译



黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物激发脑活力 / (日) 植木彰著; 刘璐译. -合肥: 黄山书社, 2007. 6

(雅邦生活馆: 图解版. 健康丛书)

ISBN 978-7-80707-688-9

I. 食… II. ①植…②刘… III. 食品营养-基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 090882 号

《Ken'noushoku Nou no Hataraki wo Kappatsu ni suru Shokujihou》

© Ueki Akira 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.

through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

食物激发脑活力

(日) 植木彰著 刘璐译

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京中科印刷有限公司印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 字数: 50 千

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

*

定价: 18.00 元

前 言

在整个身体中，脑是最让我们另眼相看的。这是因为，没有脑的功能，我们的生活就不能称为真正的生活。

永远让脑发挥最大的功效的关键就是饮食。从老年痴呆症患者身上，我们能更直观地了解到脑与饮食之间的关系。

老年痴呆症是由脑的智力功能显著衰退导致的。九十年代以后，老年痴呆症患者的数量显著增加，现在占痴呆症患者的四成以上。在中国，老年痴呆症的发病率也很高，据报道，65岁以上人群中老年痴呆发病率达4.8%，75岁以上为11.5%，85岁以上为30%。

目前，老年痴呆症还没有明确、有效的治疗方法，但是从其发病的主要原因——饮食上着手改善日益被人们关注。

的确，从对饮食、营养的调查结果中也可以判断出，饮食习惯的异常是引起老年痴呆症的原因之一。例如，长期的“饱食”会导致大脑早衰，因为饱食后胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞的正常生理代谢受到影响。这种状态可能会导致脑功能下降并引起早衰。

吃什么、怎样吃，看似是最普通的问题，却蕴藏着许多重要的知识。

当然，我的愿望不仅是让你获得知识，帮助你有效地应用这些知识才是最重要的。如果你能把从本书中获得的知识应用到实际生活中去，将令我万分欣慰。

自治医科大学
大宫医疗中心神经内科教授
植木彰

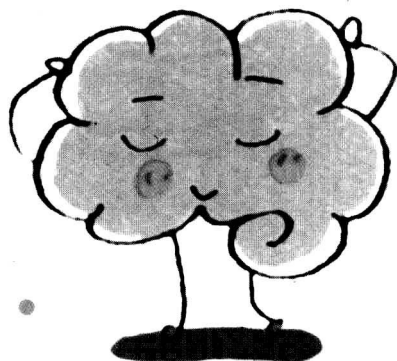
你了解脑和营养的知识吗？

我们对大脑与营养的关系还存在许多错误的观念，对相关知识还知之甚少。

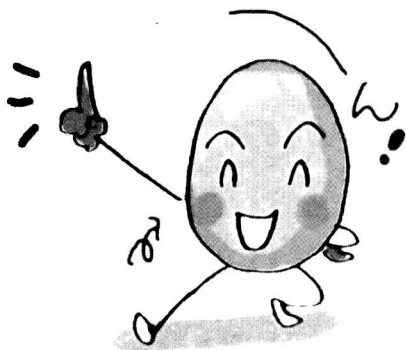
下面我们就来测一测你掌握的常识是否正确。请判断下列问题的对错，将“√”或“×”写在方框内。



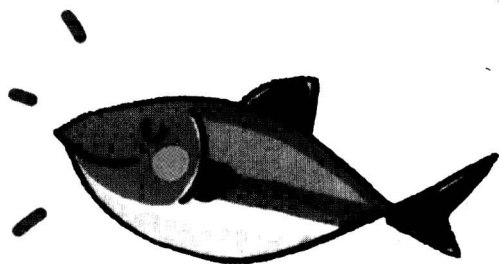
- 1 不吃甜品，大脑就会能量不足。.....→ ☐



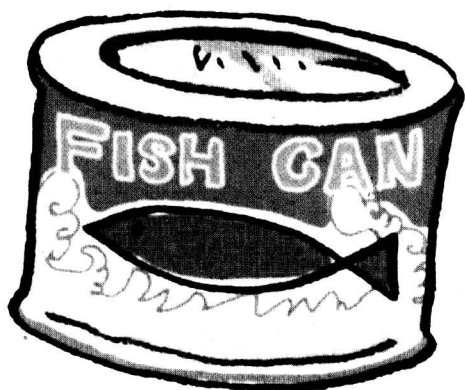
- 2 脑子消耗的能量与脑占体重的比例相同。.....→ ☐



- 3 在大脑的固体成分中蛋白质含量最多。
.....→ ☐



- 4 鱼对大脑比肉更有益，是因为鱼的脂肪含量低。
.....→ ☐



5

鱼只有生吃，才能摄取到有效成分。鱼罐头则起不到这个作用。

.....>



6

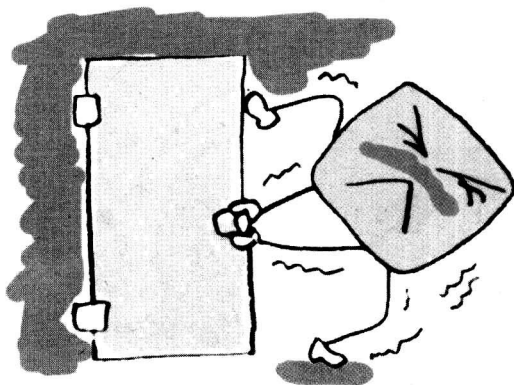
蔬菜也仅限于生吃，加热后再吃就不能摄取到有效成分。.....>



7

应避免过量摄取植物油。

.....>



8

能够进入到脑中的物质是有限的。.....>



9

有了遗传基因，预防老年痴呆症就成了空谈。

.....→



10

脑重量增加最快的时候是出生后六个月。

.....→



11

脑机能好的人，脑子也相应地比较重。

.....→



12

如果总量不变，对于脑来说，一天也可以吃两顿饭。.....→

正确答案及解说请见下一页→

正确答案及解说

1 ×

虽然脑的能量源是葡萄糖，但它的供给源除了甜的东西外，也可以从充足的饮食中获得。

2 ×

脑约占人体体重的2%，但消耗的能量却高达20%。脑的活动需要大量的能源。

3 ×

脑以外其他部位的固体成分中蛋白质含量比较多，而脑内含量最多的是脂肪，约占50%。

4 ×

并不是任何低脂肪的食品都有益处。鱼中所含的脂肪是脑所必需的营养成分，但也应该适度摄取鱼的脂肪。

5 ×

吃鱼罐头也可以充分摄取有效成分。从晒干的鱼、水煮的鱼、烤鱼中也能摄取到鱼脂。

6 ×

有些蔬菜加热后会在不同程度上破坏其内部的维生素，但不是所有的蔬菜都会出现这种情况，有些加热后还能剩下膳食纤维。

7 ✓

过多摄取植物油不仅增加能量的摄入，还会加大引发体内炎症物质的危险。

8 ✓

脑部毛细血管的构造与身体其他部位不同。它可以有选择性地摄取血液中的营养物质。

9 ×

即使存在遗传基因，也可以通过改善饮食防止老年痴呆症发病，并且效果比较明显。

10 ✓

出生后脑的重量约为400克，之后半年内脑重量会急剧增加。这个时期容易营养不良，影响到宝宝以后的智力发育等。

11 ×

脑的重量与脑机能好坏没有直接的联系。但是脑机能严重丧失的重度痴呆患者的大脑沟萎缩，脑重量减轻。

12 ×

作为脑的能量源，葡萄糖在体内的储存是有限的，最理想的是每天进行三次定量的补充。

等级评定

■答对12题的人，表明你具备了正确的脑知识。本书可以帮助你已将已经掌握的知识应用于实践。

■答对8~11题的人，表明你掌握的关于脑的知识基本正确，但是也存在一些错误观念，快通过阅读本书改掉错误的做法吧。

■答对4~7题的人，表明你的错误观念很多。请通过本书消除错误观念，重新开始认识自己的饮食生活吧。

■答对0~3题的人，表明你的观念基本上都是错误的，请好好阅读本书，将为你提供莫大的帮助。



前言

【常识测验】你了解脑和营养的知识吗？	1
--------------------------	---

1 健脑最佳饮食习惯

【挑食·节食】不吃东西对大脑很危险	2
【吃得过饱】吃得过饱会让大脑“生锈”	4
【鱼摄取不足/肉摄取过量】不喜欢吃鱼容易引发老年痴呆症	6
【油脂摄取过多】肉里的脂肪容易引发炎症	8
【蔬菜摄取不足】维生素摄取不足会导致脑“生锈”	10
【钙的缺乏】缺钙对于骨骼和大脑都有危害	12
【水分摄入不足】每天摄入水分不足一升，会引发脑脱水	14
专栏●砂糖是把双刃剑	16

2 从大脑的构造中找到答案

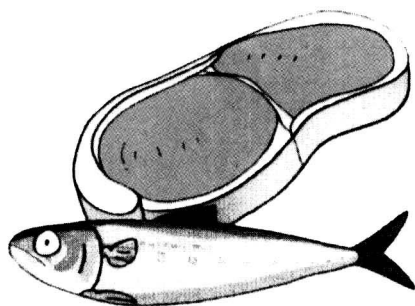
【脑的构造】	大脑像“零件”众多的精密计算机	18
【脑的构造】	“人性”是由大脑创造的	20
【神经细胞】	神经细胞处理信息的过程	22
【脑的营养】	营养“缺乏”比营养“过剩”更可怕	24
【脑的老化】	每天大脑中都有细胞“死亡”	26
【痴呆的脑①】	神经细胞大量死亡将导致痴呆	28
【痴呆的脑②】	“痴呆”与“生活习惯”密切相关	30
专栏●增加“神经传导物质”，就可以让脑变聪明！？		32



3 预防痴呆的饮食

【痴呆和饮食】	健脑饮食注意要点	34
【究竟该吃什么样的鱼？①】	对脑有益的是富含脂肪的鱼	36
【究竟该吃什么样的鱼？②】	活用鱼脂肪肥厚的“时令”	37
【鱼，你吃多少？】	一天一顿以鱼作为主菜	39

【怎样与肉打交道】	选择部位并且注意烹饪方式	41
【该吃什么样的蔬菜？①】	感受蔬菜多彩颜色的乐趣	43
【该吃什么样的蔬菜？②】	吃蔬菜时也要重视“时令”	45
【蔬菜，吃了多少？】	让一道副菜以蔬菜为主吧！	47
【饮料的选择方法】	目标是防止脑的氧化、脱水	48
【日本料理推荐】	日本的传统饮食具有健脑功效	50
专栏●为什么女性老年痴呆症患者多？		52



4 健脑营养素大曝光！

【氨基酸】	必需氨基酸的补给来源于优质的蛋白质	54
【葡萄糖】	甜食是关键，饮食要充分补充	56
【脂肪】	虽然是必不可少的，但也不能过多	58
【脂肪酸】	多价不饱和脂肪酸 $\omega-6$ 系是 $\omega-3$ 系的三倍	60
【维生素】	体内无法制造的营养元素，需要从饮食中补充	62
【维生素C、E， β -胡萝卜素】	共同的抗氧化作用，保护多价不饱和脂肪酸	63

【B族维生素】	“代谢”中不可或缺的维生素，若摄取不足，会导致脑机能衰退 …	64
【矿物质】	海洋与大地的礼物，缺乏和过剩都对脑有害 ……………	66
【营养辅助剂】	效果有限，不能轻易地依赖 ……………	68
专栏●孩子的脑更需要均衡的营养	……………	70



5 简单饮食生活的改善方法

【开始之前】	弄清楚问题在哪 ……………	72
【基本的食谱】	每天吃一种鱼、两盘蔬菜、一次水果 ……………	74
【多吃鱼①】	有效利用不需要费工夫的食材 ……………	76
【多吃鱼②】	掌握基本的烹饪方法 ……………	78
【多吃鱼③】	“稍微奢侈”的食材——鱼类和贝类 ……………	80
【不喜欢吃鱼，也可以】	食用未经处理的紫苏油、苏子油 ……………	82
【多吃蔬菜①】	加上若干色拉提高功效 ……………	83
【多吃蔬菜②】	可以轻松制作配料丰富的汤 ……………	84
专栏●改善饮食生活，也可以治疗忧郁	……………	86

1

健脑最佳饮食习惯

饮食能影响到健康状态，这已成为常识。

脑机能的好坏与饮食息息相关。

你目前的饮食生活对大脑是不是存在危险呢？



不吃东西对大脑很危险

现在人们对饮食的关注，主要集中在“吃得过多”造成的危害上。但就“脑”而言，则不完全是这种情况。“不吃”会引发更大的危害。

如果脑营养不足，
就不能发挥作用

大脑是我们在生活中从事一切活动的最高指挥官。如果脑不能从饮食中获得充足的营养，脑部功能就不能很好地发挥作用。

需要能量源

脑的能量来源于葡萄糖。为了大脑充分地发挥作用，需要补充大量的能量。

众所周知，成年人脑的重量约占体重的2%，但是脑消耗的能量却接近20%。

需要材料

脑细胞的成分主要是由蛋白质和脂肪组成的。被我们视为大敌的脂肪也是脑重要的组成部分。脂肪占脑的比例约为50%。

为了拥有一个聪明的大脑

需要润滑剂

为了充分发挥大脑的功能，需要补充大量的维生素、矿物质等微量元素。



◆常年营养不良使大脑不能正常发挥作用

脑变坏，指的是大脑不能发挥其应有的功能；或指脑细胞大量流失，而剩余的细胞也不能很好地发挥作用的状态。

脑机能严重低下，其中一个状态就是痴呆。

在痴呆症患者中患老年痴呆症的人数在逐渐增加。从对患者的饮食倾向调查中发现，极端挑食及饭量非常小的患者占很大比例。

由此表明，若大脑长年不能获得均衡的营养，就不能充分地发挥其应有的作用。

check !

检查一下你挑食或节食的程度吧！

在下面的项目中，符合的越多，说明你挑食或节食的倾向越强。

- ☐ 吃东西太挑剔。
- ☐ 经常以点心类的食物代替进餐。
- ☐ 以酒代替晚餐，几乎不吃菜。
- ☐ 为了减肥，完全不摄入脂肪。
- ☐ 几乎每天吃的食物数量都在10种以下。
- ☐ 经常到了进餐的时间却没有食欲。
- ☐ 进餐的时间和次数没有规律。
- ☐ 即使准备的是一个人的饭量，但是也只能吃下1/3。



过度减肥会引起痴呆

无论男女老幼，都十分关心减肥的话题。然而为了减轻体重，控制饮食量和极端控制食物种类等方法都有可能损伤大脑。

据日本有关方面调查显示，老年痴呆患者都有极端挑食或节食史，其中最短的为3个月，最长的达60年之久。

不要以为节食是短期行为就可以掉以轻心。身体虽然瘦下来了，但是脑机能也因此衰弱了……因此要注意防止出现这样的结果。

需要注意的事项

即使饮食摄入量足够了，但只吃有限的几种食物也是极为危险的。

有必要特别加以注意的是，点心类食品容易导致恶性循环：吃很多甜食→到了进餐时肚子不饿→不吃饭→饿了吃点心。

吃得
过饱

吃得过饱会令大脑“生锈”

在吃好的同时，也要注意吃的限度。因为如果吃得过饱有可能加速脑的老化。与身体的其他部位一样，“恰好适量”对脑来说也很重要。

吃进去的东西，也会产生残渣

人只要活着，就需要能量。在制造能量的过程中，不可避免地要产生自由基。

但是，增加无益的自由基也就相当于增加了脑内有害的残渣。

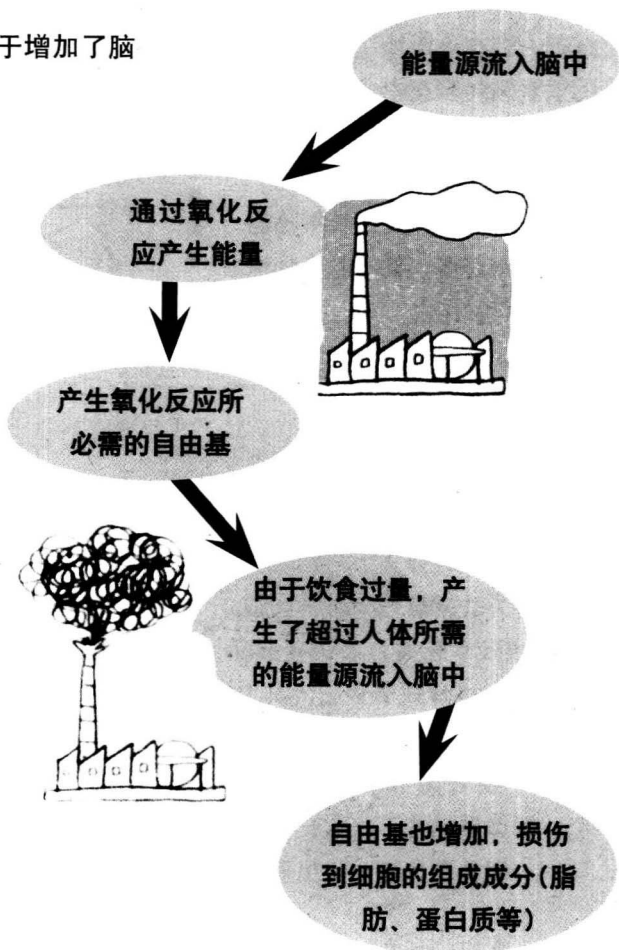
◆吃得过饱可增加脑氧化的自由基

燃烧是可燃物与氧气剧烈反应的氧化现象。火柴在没有氧气的地方不会自行燃烧。

同样，要在脑中产生能量，氧也是必不可少的。但是与室外空气中的氧不同，在体内温度（37℃左右）下进行反应的细胞内的氧，会变为反应性强的“活性氧”。

活性氧是氧气被人体吸收后，在分子阶段产生的活性物质。

活性氧分为几种，特别容易引起氧化的类型叫做“自由基”。实际上就是这种自由基在伤害细胞，是细胞老化的因素。





check!

检查一下自己吃得是不是过量？

在下列项目中，你符合的项目越多，说明饮食过量的倾向越强。

- ☐ 超过标准体重的 20% 以上。
- ☐ 标准体重 = 身高 (m) × 身高 (m) × 22
- ☐ 血糖值高。
- ☐ 一天吃两次以上零食或夜宵。
- ☐ 口渴的时候喝清凉饮料、果汁类饮料解渴。

需要注意的事项

脑的能量源是葡萄糖。因此，血糖值过低就会使大脑感到疲劳。但是血糖值持续过高的血糖状态会加速脑的老化。

不仅要注意饮食过量的问题，还要注意不要过多摄取使血糖值骤然上升的糖类食物。

防止过量摄入甜食

饭量不大，但是过多吃点心类的甜食的人，要引起注意。过量摄入甜食是容易引起老年痴呆症的不良饮食习惯之一。

例如，有的五十岁的男性患者，每天晚饭后都要吃一袋江米条。

也有七十岁的女性患者，每天吃六根冰棍或六个冰淇淋、一天喝六杯放了四茶匙糖的咖啡、一天从早到晚吃糖等等。

患者中有这些令人吃惊的饮食习惯的人非常多。虽然说不是极端的行为，但的确很多人都有过量食用甜食的习惯。如果不吃饭而过量食用甜食，虽然能保证足够的能量，但也会造成大脑所需营养供给的不足。

你是否存在这样的情况呢？快来检查一下吧！

