



吃对食物不生病系列



益智健脑 特效食谱

萧千佑 编著 洪尚纲 审定推荐



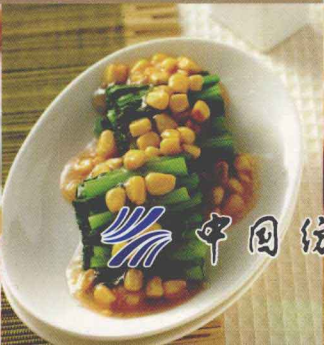
饮食健脑革命·养生先养脑
吃对食物，就能吃出“聪明”

★加强脑力特效食材

★道补脑益智健康食谱

★有效活化头脑保健食品

●不变笨的脑力开发饮食指南



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

益智健脑特效食谱 / 萧千佑编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.5
(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-7424-5

I. ①益… II. ①萧… III. ①脑—保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056284号

原文书名:《聪明健脑特效食谱》

原作者名: 萧千佑

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-0984

责任编辑: 李美华 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

益智健脑 特效食谱

萧千佑 编著



 中国纺织出版社

Part 1 正确使用大脑，吃对了大脑才健康 5

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Q1 你的大脑健康吗? 6 | Q6 提神饮料真的能提神醒脑吗? 11 |
| Q2 你了解大脑吗? 7 | Q7 为什么总是感觉疲劳? 12 |
| Q3 大脑需要哪些营养素? 8 | Q8 长期头痛是不是因为长了肿瘤? 13 |
| Q4 哪些保健食品能补充大脑
营养? 10 | Q9 经常忘事就是失智症吗? 14 |
| Q5 吃脑可以补脑吗? 11 | Q10 为什么失眠? 做梦等于没睡好吗? 15 |
| | Q11 什么是脑卒中? 16 |

Part 2 聪明健脑154道特效食谱 17

五谷杂粮类 18

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ●益智黑豆酒 / 18 | ●麻婆豆腐 / 19 | ●黄豆排骨汤 / 19 | ●鲜芹糯米粥 / 20 |
| ●豆香杂粮粥 / 20 | ●糙米饭团 / 21 | ●养生糙米浆 / 21 | ●葡萄小米粥 / 22 |
| ●豇豆小米粥 / 22 | ●香芋薏米粥 / 23 | ●薏米炖猪肚 / 23 | ●芝麻拌甜豆 / 24 |
| ●芝麻里脊 / 24 | ●香蕉芝麻饼 / 25 | ●滋补芝麻糊 / 25 | |

坚果类 26

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ●松子奶酪蛋糕 / 26 | ●松子双花沙拉 / 27 | ●松子意大利面 / 27 | ●花生炖猪蹄 / 28 |
| ●花生鸡腿汤 / 28 | ●鱼干拌花生 / 29 | ●桂圆花生汤 / 29 | ●蜜汁核桃 / 30 |
| ●健脑核桃粥 / 30 | ●杏仁松饼 / 31 | ●杏仁西米露 / 31 | |

叶菜类 32

- | | | | |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| ●韭菜薹炒豆干 / 32 | ●凉拌白菜心 / 33 | ●开阳白菜 / 33 | ●凉拌菠菜 / 34 |
| ●菠菜蟹肉羹 / 34 | ●芹菜炒墨鱼 / 35 | ●芹菜鲜虾水饺 / 35 | ●开胃泡菜 / 36 |
| ●圆白菜卷 / 36 | ●凉拌苋菜 / 37 | ●沙茶羊肉 / 37 | ●翡翠炒饭 / 37 |

花菜类 38

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| ●虾仁炒双花 / 38 | ●西兰花炒肉片 / 39 | ●黄花菜排骨汤 / 39 |
|-------------|--------------|--------------|

根茎类 40

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ●凉拌洋葱 / 40 | ●洋葱炒米线 / 41 | ●洋葱牛小排 / 41 | ●萝卜红枣汤 / 42 |
| ●蟹肉烩萝卜 / 42 | ●胡萝卜果冻 / 42 | ●山药蒸饺 / 43 | ●糖醋山药 / 43 |

瓜果类	44
●青椒牛肉丝 / 44	●金瓜米粉 / 45
●南瓜糙米粥 / 45	●可口玉米糕 / 46
●火腿玉米蛋炒饭 / 46	●油菜炒玉米 / 47
●玉米汉堡排 / 47	
菇蕈类	48
●奶油烤金针菇 / 48	●口蘑炒荷兰豆 / 49
●香菇蔬菜肉酱 / 49	●菠萝炒木耳 / 50
●银耳苹果瘦肉粥 / 50	●凉拌双耳 / 51
●银耳红枣汤 / 51	
海菜类	52
●凉拌海带丝 / 52	●紫菜炖蛋 / 53
●翠玉银鱼汤 / 53	
水果类	54
●香蕉蛋糕 / 54	●香蕉酸奶奶昔 / 55
●蜂蜜香蕉粥 / 55	●菠萝虾球 / 56
●菠萝肉丸 / 56	●雪梨炒时蔬 / 57
●川贝炖雪梨 / 57	●橙汁排骨 / 58
●荔枝鸡丁 / 58	●柠檬羊排 / 59
●蜜汁柠檬嫩鸡 / 59	●桂圆蛋糕 / 60
●桂圆八宝粥 / 60	●香醇葡萄酒 / 61
●草莓红豆派 / 61	
海鲜类	62
●鲜蔬鲑鱼炒饭 / 62	●柠檬奶油鲑鱼 / 63
●鲑鱼豆腐汤 / 63	●树子蒸鳕鱼 / 64
●豆酥鳕鱼 / 64	●苹果虾仁卷 / 65
●元气烤鳗鱼 / 65	●客家小炒 / 66
●彩椒墨鱼 / 66	●凉拌海参 / 67
●麻辣带鱼 / 67	●蛤蜊蒸蛋 / 68
●清蒸比目鱼 / 68	●酥炸鲭鱼 / 69
●茄汁金枪鱼炒饭 / 69	
鸡肉类	70
●柚香鸡肉沙拉 / 70	●马蹄鸡卷 / 71
●豉汁凤爪 / 71	●鸡肉炖南瓜 / 72
●啤酒烧鸡 / 72	●莲子鸡丁 / 73
●苹果时蔬炒鸡肉 / 73	
鸡蛋	74
●蛋皮凉拌粉丝 / 74	●芦笋烤蛋 / 75
●香油酒香蛋 / 75	●洋葱炒蛋 / 76
●蚕豆炒蛋 / 76	●茄汁蛋包饭 / 77
●味噌蛋花汤 / 77	
猪肝	78
●菠菜猪肝汤 / 78	●黄瓜炒猪肝 / 79
●猪肝烩饭 / 79	
乳制品	80
●泰式牛奶鸡 / 80	●什锦杏仁奶冻 / 81
●焦糖布丁 / 81	●牛奶十谷浆 / 82
●蔬果酸奶 / 82	●姜汁撞奶 / 83
●牛奶炖蛋 / 83	

辛香料 84

- 香蒜辣椒酱 / 84
- 辣椒小鱼干 / 85
- 辣炒杏鲍菇 / 85
- 辣椒炒肉丝 / 86
- 辣椒香菇鸡汤 / 86
- 姜母鸭 / 87
- 姜汁肉片 / 87
- 蒜香炒虾 / 88
- 蒜香青木瓜排骨 / 88
- 培根芥末三明治 / 89
- 鲜笋佐芥末 / 89

红糖 90

- 红糖姜汁甘薯汤 / 90
- 红糖糯米糕 / 91
- 红糖甘薯饼 / 91

茶饮 92

- 陈皮参茶 / 92
- 决明脑清茶 / 93
- 红枣葱白茶 / 93
- 川芎绿茶 / 94
- 茉莉蜜茶 / 94
- 陈皮山楂乌龙茶 / 95
- 果香红茶 / 95

药膳类 96

- 人参当归猪心汤 / 96
- 当归炖鳗鱼 / 97
- 四神当归鸡汤 / 97
- 百合芡实鸡汤 / 98
- 茯苓馄饨汤 / 98
- 陈皮炒肉片 / 99
- 茯神桂圆羹 / 99
- 枸杞子鸡汤 / 100
- 枸杞子羊肉汤 / 100
- 枸杞子韭菜蛋卷 / 101
- 冬瓜枸杞子汤 / 101
- 莲子炒藕片 / 102
- 莲子瘦肉汤 / 102

Part 3 专家健脑秘诀大公开 103

- ① 大脑为何会出问题? 104
- ② 如何让大脑保持活力? 107
 - 秘诀① 从饮食习惯打好大脑健康基础 ... 107
 - 秘诀② 良好的生活习惯, 延长脑细胞寿命 108
 - 秘诀③ 中药方剂补出聪明大脑 ... 109
 - 秘诀④ 掌握特效穴位, 手指按出好脑力 110
 - 秘诀⑤ 芳香气味, 唤醒大脑活力 ... 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明, 均为一般食用植物油, 所用葱为小葱, 如用大葱应酌量减少, 正文中不再说明。

◎为便于读者理解, 本书中热量单位均采用“千卡”, 千卡与千焦的换算如下:

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗, 不能替代正式的治疗, 且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适, 以遵照医生的诊断与建议为宜。

A glass of milk with orange slices and almonds. The glass is filled with a white liquid, likely milk, and has several orange slices floating on top. The glass is placed on a pink surface, and a pile of almonds is scattered around its base.

Part 1

正确使用大脑，吃对了大脑才健康

大脑是人体最精密的器官，
想爱护它，就必须先了解它。
针对几个令人“头痛”的问题，
本篇提供简洁明了的答案，
让您大脑灵光、轻松健脑！

Q1

你的大脑健康吗？

大脑的健康，取决于是否有均衡规律的饮食和良好的生活习惯



每个人的头脑就像一家银行，保持均衡的饮食与良好的生活习惯，就能增加脑力银行的存款；相反，如果饮食失调、作息不正常，恣意消耗头脑的能量，那么存款就会急速减少，甚至出现赤字，危及脑部健康。

请就自身状况，回答下列问题，计算自己的脑力存款，评估自己是不是脑力大富翁。

脑力基本“存款”计算表

项目	是	否
1 说话常使用“这个”、“那个”等代名词	-1	+1
2 看到熟悉的物品或人，却常想不起名称	-1	+1
3 事隔二三十分钟就记不清楚	-1	+1
4 无法完成简单的计算，例如300减75是多少	-1	+1
5 常重复问同样的事，或说同样的话	-1	+1
6 注意力时常无法集中	-1	+1
7 日常生活中的琐事做不好	-1	+1
8 抽象思维能力变差	-1	+1
9 常常忘记东西放在哪里	-1	+1
10 说话常常表达不清楚	-1	+1
11 无法做很复杂的事情	-1	+1



脑力使用收入与支出表

项目	一周 七天	一周 五天	一周 三天	一周 一天	每次 间隔 一周 以上
1 睡眠是否充足	+2	+1	0	0	0
2 有没有吃早餐	+2	+1	0	0	0
3 是否每天摄取5份蔬果	+2	+1	0	0	0
4 有没有规律的运动习惯	+3	+2	+1	0	0
5 是否常吃深海鱼食物	+3	+2	+1	0	0
6 有没有阅读习惯	+2	+2	+1	+1	0
7 是否经常从事有兴趣或嗜好的活动	+2	+2	+2	+1	0
8 爱吃油炸食物吗	-4	-3	-2	-1	0
9 爱吃辛辣性食物吗	-4	-3	-2	-1	0
10 有抽烟习惯吗	-4	-3	-2	-1	0
11 每天喝超过两杯的酒或咖啡吗	-4	-3	-2	-1	0
12 生活经常充满压力吗	-4	-3	-2	-1	0
13 经常熬夜吗	-4	-3	-2	-1	0

您是百万富翁，还是穷光蛋？

请选出最适合您的答案，再计算总数。如果数字越大，恭喜您，只要继续保持，您的大脑就能长保青春活力；若出现赤字，请您检视自己的生活与饮食习惯，是否已在不知不觉间伤害了大脑？

Q2 你了解大脑吗？

精致细密的大脑，主宰人体所有身心反应

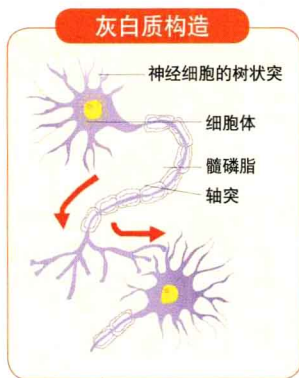
头脑主宰人们的思想、行为、情绪等各种身心反应，想知道如何强健头脑，就必须了解头脑的基本结构及其运作方式。

大脑的基本结构

头脑分左脑与右脑，两边各由额、顶、枕、颞四个脑叶组成，每个脑叶上又覆盖着6.3毫米厚的灰白质。

大脑外部的灰白质承担信息传递的重大责任

灰白质中包含细胞体和神经树突，细胞与细胞间由神经轴突担负着传递信息重任，轴突外包覆着一层绝缘的髓磷脂，可避免神经电流乱窜，也是大脑呈现白色外观的原因。



在人类7~15岁间是灰白质发育的关键期，此时脑神经不断增长，也是儿童学习能力最强的时期。如果大脑无法得到足够的营养，可能会出现学习迟缓、注意力不集中、理解力差，甚至智能障碍等不良后果。

大脑内部组织掌管动作、情绪、记忆和反射动作

大脑内部的组织，可分为胼胝体、丘脑、下丘脑、杏仁体与海马回。胼胝体负责联系左右两侧的大脑。据推测，人体至少含有两亿条神经纤维，每日传送的信息超过数千亿。

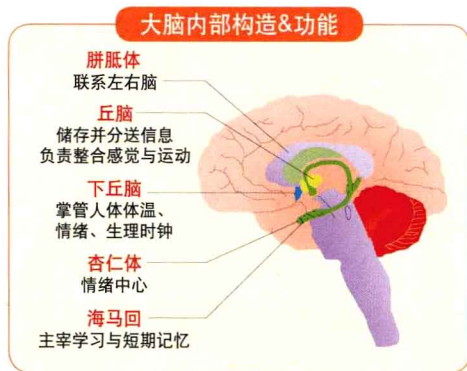
丘脑负责“整合感觉”与“运动”，

所有感觉系统的资讯，都必须先经丘脑处理，再传至大脑其他部位，大脑所送出的指令也必须在此备份。下丘脑掌管“人体体温”、“情绪”、“生理时钟”，如果下丘脑出问题，可能出现情绪失常、体温无法调节等症状。

杏仁体主管“情绪”，当人面对突如其来的危险，大脑接收到威胁信号，会交由杏仁体来决定是逃或战。除了这类快速且直接的情绪反应，其他经过脑皮质层思考、处理、判断后的信息，也会送至杏仁体，做出较具理智的情绪反应。

海马回主宰“学习”与“短期记忆”，是大脑里唯一一处细胞会更新、成长的地方，细胞经过更新、成长才能处理新资讯。海马回越大的人越聪明，相反，海马回一旦萎缩，就会导致记忆丧失、认知能力下降。

抽烟、酗酒、熬夜甚至吸食毒品等，都会损害海马回细胞。轻微受损时，海马回会将短期记忆送至大脑皮质，但无法形成新的长期记忆，一旦严重受损，甚至会失去短期记忆的能力，例如老年痴呆症。



Q3 大脑需要哪些营养素？

营养摄取平衡多样，才能满足大脑的各种需求

蛋白质 大脑运作的基础

蛋白质是脑细胞最重要的组成成分，脑细胞的所有活动与代谢，都依赖蛋白质的合成。专家建议，每人每日应摄取45~60克的蛋白质，但是摄取来源最好多样化，如食用蔬果、糙米等，才能获得全面且足够的氨基酸。

糖类 大脑活力的源泉

大脑每天消耗116~145克的葡萄糖，约占全身的20%以上。糖类的摄取最好选择五谷杂粮或蔬菜水果，摄入过多甜食反而会使血糖升高，导致精神不振、注意力无法集中，久而久之还会造成记忆力下降、肥胖等不良影响。

维生素A 增强判断力

维生素A参与大脑、骨骼的发育，可增强大脑的判断力，也能改善疲劳症状，帮助集中精神；如果长期缺乏，除了易导致夜盲症外，也容易造成智力低下。因此，对孕妇、幼儿、发育中的青少年与儿童而言，维生素A是相当重要的营养素之一。

B族维生素 维持代谢正常

B族维生素能促进蛋白质、糖类与脂质的代谢，也可协助体内氧分的运送，是人体不可或缺的营养素。

人体若长期缺乏B族维生素中的任何一种，都可能导致代谢功能异常，症状包括失眠、焦虑、沮丧、迟钝，记忆力下降等，长期缺乏更可能引起智力下降。

维生素C 减轻疲劳

维生素C是强大的抗氧化剂，能有效保护脑细胞不受自由基损伤，延缓脑细胞老化的速度，同时可减轻疲劳症状。

维生素D 加快反应速度

维生素D能使神经细胞保持活力，加

快反应速度；据英国的一项研究结果显示，中老年人体内维生素D含量较高者，反应和注意力都较佳。

维生素E 维护脑细胞完整，预防痴呆

细胞在代谢过程中，所产生的自由基会攻击细胞膜，破坏细胞功能。维生素E分布在细胞膜上，能抵御自由基攻击，避免细胞膜上的多不饱和脂肪酸被氧化，以延长细胞寿命。

ω -3脂肪酸 增强记忆力

ω -3脂肪酸中的DHA，是构成大脑的主要成分之一，能活化神经细胞，促进脑细胞成长，增强记忆力；而EPA能降低胆固醇，也能转化生成DHA，补足大脑的需求。

卵磷脂 延缓脑细胞老化

卵磷脂中的胆碱进入体内会转化为乙酰胆碱，它是脑神经细胞传递信息的桥梁，如果缺乏这类物质，会影响记忆力与活动能力。另外，卵磷脂也有帮助修复受损的细胞膜、避免细胞过早老化的功效。

锌 修复受损脑细胞

锌参与人体组织的生长及修复，是人脑中含量最高的微量元素。若长期锌摄入量不足，注意力、记忆力与智能表现都会下降。对孕妇来说，锌摄取不足会影响胎儿脑部发育，导致胎儿智力低下。

铁 负责运送氧气

铁负责血液中氧气的运输，摄取足够的铁有助于氧气源源不绝地进入大脑，从而提升工作效率、强化智能，加快反应速度，也较不易疲倦。相反，若长期缺铁，可能引发情绪异常、记忆力下降等问题。

钙 稳定情绪、改善失眠

钙不仅能帮助骨骼成长，也扮演神经元间联系的重要角色，婴幼儿时期钙摄取

不足，会影响大脑发育，造成智力低下、发育迟缓等严重问题。此外，钙能抑制异常兴奋的脑神经，可镇定情绪，帮助入眠。

维持脑部健康的摄食建议

类别	分量	代表食物	营养成分
五谷根茎类	3~6碗	米饭、面食、甘薯等	主要供给糖类和一些蛋白质
奶类	1~2杯	牛奶及酸奶等奶制品	含丰富的钙质及蛋白质
蛋、豆、鱼、肉类	4份	蛋、鱼、海鲜、肉、豆腐、豆干、豆浆	含丰富的蛋白质
蔬菜类	3碟	各种蔬菜皆宜，深绿色与深黄红色的蔬菜，如菠菜、甘蓝、胡萝卜、南瓜等所含的维生素、矿物质比浅色蔬菜多	主要供给各类维生素、矿物质与膳食纤维
水果类	2个	苹果、橘子、柳橙、木瓜、番石榴、菠萝、香蕉等	提供维生素、矿物质与膳食纤维
油脂类	2~3汤匙	炒菜用油及花生、芝麻、腰果等坚果类	人体必需脂肪酸的来源

脑部的营养素功能表

类别	健脑功能	建议摄取量	最佳食物来源
维生素A	促进大脑发育、改善疲劳症状、帮助集中精力、增强判断力	500微克，最多不宜超过3000微克	猪肝、鳕鱼、木瓜、胡萝卜、菠菜、西兰花、韭菜
B族维生素	改善失眠、焦虑、沮丧情绪，促进葡萄糖与蛋白质代谢	维生素B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 为1~1.5毫克，维生素B ₁₂ 为10~18微克	蛋、牛奶、猪肝、鸡肉、金枪鱼、深色蔬菜、糙米、香蕉
维生素C	消除疲劳、延缓脑细胞老化	100毫克	甜椒、球茎甘蓝、花菜、西兰花、桂圆
维生素D	增强反应力、注意力，帮助钙质吸收	5微克，最多不宜超过50微克	猪肝、鸡肝、蛋、牛奶、金枪鱼、芒果、小鱼干
维生素E	抗氧化、保护脑细胞	12毫克	蛋、糙米、芝麻、杏仁、花生、核桃、黄豆
ω -3脂肪酸	增强记忆力、促进脑细胞成长	1000毫克	鳕鱼、金枪鱼、鲑鱼、比目鱼、鲭鱼等深海鱼，腰果
卵磷脂	修复脑细胞、预防失忆	无限制	动物内脏、黄豆、蛋黄、花生
锌	帮助脑部发育、改善注意力与记忆力	12~15毫克，最多不宜超过35毫克	南瓜子、牛肉、牡蛎、蛋黄、芝麻
铁	预防疲劳、加快反应速度、强化智能	10~15毫克，最多不宜超过2500毫克	芦笋、核果类、菠菜、猪肝、瘦肉、蛋黄
钙	抑制兴奋神经、稳定情绪、帮助入眠	800毫克，最多不宜超过2500毫克	柳橙、猕猴桃、苋菜、圆白菜、绿豆芽、小白菜

Q4 哪些保健食品能补充大脑营养？

保健食品可补充天然食材的不足，并针对不同个体需求加强营养补给

给头脑补充营养，最直接的方式就是，通过日常饮食均衡摄取大脑所需的营养素。不过，有些营养素在天然食材中含量低，又容易在烹调过程中流失，因此有必要通过保健食品来补足。

大脑保健食品

图示	保健食品	说明
	鱼油	● 鱼油含有油脂及ω-3脂肪酸，深海鱼中ω-3脂肪酸含量较高，油脂含量较低，对人体较有利 ● 保健成分：ω-3脂肪酸中的DHA，是构成大脑皮质组织及眼睛视网膜的重要成分，能维持细胞间信息传递顺畅，有助于增强注意力与活力；EPA可扩张血管，促进血液循环，维持脑细胞供氧充足，保护脑细胞
	银杏	● 银杏在中医里，常用来治疗疾病，银杏叶及银杏果（即白果）都可改善记忆力，预防老年痴呆症 ● 保健成分：银杏的功效来自银杏苦内酯，它能促进血液循环，防止血栓，减轻失眠、健忘、头晕等症状。银杏黄酮配糖体可抗氧化，减少自由基，强化红细胞通过微血管的能力；槲皮素与白果内酯可预防脑细胞损伤，减少神经传递干扰；银杏中的芸香素也能促进维生素C吸收，增强人体抵抗力
	糙米	● 糙米富含钙质、铁质、B族维生素等多种营养素，能降压降脂，促进新陈代谢，且热量，是近年非常热门的保健食材 ● 保健成分：糙米中的γ-氨基丁酸可安定脑部神经，预防失眠；同时又能刺激副交感神经，维持头脑正常运作，增强记忆力、预防痴呆
	卵磷脂	● 脑细胞及神经细胞中，含有大量卵磷脂，补充卵磷脂可促进细胞发育，并达到健脑益智的功效 ● 保健成分：天然食物如蛋黄、动物肝脏等，除含卵磷脂外，也含有较多的胆固醇与油脂；制成胶囊的卵磷脂，已去除多余的碳水化合物及脂肪酸，适合肥胖患者、高血脂患者或脂肪肝患者食用
	人参	● 保健成分：人参中的人参皂苷，可促进副肾皮质激素分泌，缓解精神紧张，也能兴奋中枢神经，使人能长时间集中注意力，同时还能保护神经细胞，延缓细胞老化。人参中的烟酸可减少胆固醇含量，促进血液循环，强化脑神经功能；胆碱可维持血液中乙酰胆碱的浓度，达到增强记忆和注意力之效

Q5

吃脑可以补脑吗？

高胆固醇的“猪脑”弊大于利，未补脑先伤身

中医古籍常说“以形补形”，认为猪脑具治疗神经衰弱、镇静安神之效。分析猪脑的营养成分，其钙、磷、铁、卵磷脂、蛋白质等都非常丰富，这些成分的确有益大脑。研究发现，猪脑对神经再生有保护作用，可增强记忆力，预防或改善老年痴呆症的症状。

虽然猪脑营养丰富，但每100克猪脑中，胆固醇含量超过2500毫克，位居所有食物之首，过多的胆固醇累积在血管中，会因其较黏稠而阻塞血管，甚至形成斑块，造成动脉硬化，导致卒中或引发老年痴呆症，已患高胆固醇、高血压者更应忌食。此外，猪脑中可能有寄生虫，如果没有煮熟，很容易因此生病，得不偿失。

取代猪脑的补脑食材



补脑食材——核桃、鱼

除了猪脑，形似大脑的核桃也有不错的补脑功效，它含有利于大脑的脑磷脂和胆固醇等营养素。另外，鱼肉和鱼头除了含有氨基酸、卵磷脂外，也富含促进大脑发育的DHA及EPA。既然有其他替代的补脑食材，就不必执著于吃猪脑。

Q6

提神饮料真的能提神醒脑吗？

提神饮料会导致体力透支，不可长期依赖

咖啡和茶饮中含有咖啡因，能刺激中枢神经系统，在短时间内的确能发挥提神醒脑的作用。但3~5小时后提神效果消失，就会出现体力透支感，反而更觉疲劳。

咖啡的饮用量，每天不宜超过1000毫升，否则将导致钙质流失，容易发生骨折；过量饮用也会影响食物消化，产生心悸、头晕等不适症状，长期过量饮用，更会产生上瘾的后遗症。

提神饮料多含有B族维生素和牛磺酸。B族维生素有助于葡萄糖代谢，可避免大脑变得迟钝、昏沉；而牛磺酸可提高脑力、消除疲劳、促进细胞新陈代谢，所以可以暂时提升活力。

含营养素的提神饮料，为迎合大众口味，往往会添加许多糖分，部分饮品甚至

含有酒精，过度饮用会对身体造成负担。如果想快速补充体力，建议可服用B族维生素补充剂，再吃些简单的甜食，即可为大脑填补所需能量。

各时段最佳提神方案

- 早上：**吃杂粮类面包，缓慢释放的糖分，有助于维持工作效率
- 中午：**午睡20分钟，让辛苦一个早上的大脑稍微休息
- 下午：**3点之前喝杯咖啡，能提振下午的精神；3点后不要喝咖啡，避免影响夜间睡眠
- 夜晚：**建议11点前就寝休息，别透支明日的体力
- 全天：**每小时休息5~10分钟，补充B族维生素，或吃些坚果类食物

Q7 为什么总是感觉疲劳？

“疲劳感”是大脑提醒身体需要休息的信号

轻微且不持续的疲劳感，可能是因为感冒、药物、睡眠不足或吃太饱所导致。怀孕或经期前后的女性，也可能因为体内激素分泌发生变化，变得较嗜睡。

如果排除上述原因，一天有一半以上时间昏昏欲睡，就算已充分休息也无法改善，就要小心是否有器质性问题，例如甲状腺功能异常、肝功能障碍、脑炎、脑膜炎、颅内肿瘤或忧郁症。

临床上也曾发现，有患者因脑动脉硬化的斑块阻塞脑血管，而导致脑供血不足，大脑处于营养不足、氧气不足的情况下，便整天昏昏欲睡。这种问题如果不尽快处理，可能会导致更严重的脑卒中。

改善一般疲劳的最佳方法，就是规律的生活与运动。每天睡足6~8小时，周末不赖床，以免改变生理时钟规律性；每天均衡摄取6大类食物，必要时补充B族维生素、维生素C、维生素E等抗氧化、有助于消除疲劳的营养素；运动也可促进血液循环、增强心肺功能，增加脑部的血流量及供氧量。如果是持续性疲劳、昏睡，建议尽快就医检查。

慢性疲劳症候群

长期疲劳的另一种可能性，是“慢性疲劳症候群”，患者会出现数月无法解释的疲倦，反复出现感冒症状、头痛、关节痛、嗜睡、健忘。引发慢性疲劳的原因有：

- ① 长期处在压力下，导致免疫力下降。
- ② 停经后妇女，女性激素分泌减少。
- ③ 营养摄取不均衡。

自我诊断是否有慢性疲劳症候群

项目		是	否
①	有持续或断断续续6个月以上的疲劳感		
②	卧床休息无法缓解疲劳感		
③	活力因疲劳感而降低一半以上		
④	未患有有可能引发疲劳的慢性疾病		
⑤	低度发烧（37.5~38.5度）		
⑥	喉咙痛或有异物感		
⑦	全身莫名无力		
⑧	颈部或腋下淋巴结疼痛		
⑨	肌肉酸痛		
⑩	过去可胜任的工作，现在做起来会疲惫一整天		
⑪	具转移性、没有发炎反应的关节痛		
⑫	精神或神经症状（健忘、忧郁、易怒、无法集中注意力等）		
⑬	睡眠障碍（嗜睡或失眠）		
⑭	最近才发生的经常性头痛		
⑮	胸口严重疼痛		

前4项为必要条件，后11项只要出现6项，就很有可能患有慢性疲劳症候群，请尽快就医求诊。

Q8 长期头痛是不是因为长了脑瘤？

头痛原因千百种，别自己吓自己

头部疾病中，令人困扰最多的就是头痛。头痛的原因很多，各有不同的发作时间、频率、位置、疼痛方式及不同的伴随症状。

有头痛困扰者，最好记录自己头痛的症状、时间和位置等，以便让医生较精准的分析头痛原因。



记录头痛的性质与频率，以便找出头痛原因

一般而言，头痛大多是暂时性的，如果经过适当的休息后，当天能改善，就不用担忧头脑里是否长了肿瘤。但是，如果疼痛性质改变，突然剧烈地疼痛或疼痛持续增强，就算充分休息也无法好转，或伴随发烧、神智不清的头痛，都需要尽快求医，以排除严重脑疾的可能。

不同头痛类型的主要特征

类型 项目	偏头痛	紧缩型头痛	丛发性头痛	续发性头痛
疼痛位置	不定的单侧性	后脑、太阳穴	单侧眼眶周围、上方或同侧太阳穴	不一定
疼痛性质	抽痛或胀痛的搏动式头痛	持续性闷痛	剧烈疼痛	与过去头痛方式不同，或新发生的头痛
疼痛时长	4~12小时	不定	15分钟~3小时不等	不定
发作频率	不定	不定，可能每天发生	每2日1次~每日8次	持续疼痛
好发时间	月经前后、饮酒后、天气变化时	环境转换、压力大、情绪紧张	抽烟、季节变换时	身体出现其他易引发头痛的疾病时
伴随症状	畏光、心悸、恶心呕吐、怕吵、头部晃动会加剧头痛	肩颈肌肉紧绷，颈后有压痛感	流泪、瞳孔收缩、流鼻涕、坐立不安、半边脸潮红	依引发头痛的疾病而定
发作前兆	偶有复视、闪烁亮点、半边麻痹等	无	无	无
治疗方式	难根治，多以在头痛前服用防血管收缩的药物，或发作后服用止痛药	使用抗忧郁剂、抗焦虑剂或阿斯匹灵，最好的方式是消除压力源，头痛就会不药而愈	急性发作时以纯氧、麦角胺等药物抑制疼痛，或连续两周服用钙离子阻断剂、锂盐即可预防	治疗引发头痛的疾病

Q9 经常忘事就是失智症吗？

适当的休息与刺激，能预防记忆力衰退

一般人的健忘，大多是因为生活压力、身心紧张，或是过度使用大脑所引起，只要让大脑休息重整，修复损耗的脑细胞，再配合适当的饮食习惯，就能提升记忆力。不过，如果一再忽略大脑发出的警告，失智症也会悄悄上身。

失智症主要表现为记忆及大脑认知功能减退，引发失智症的疾病有老年痴呆症、血管性失智症、帕金森综合症、忧郁症等。65岁以上老人比较容易患失智症，但失智症并非老年人的专利，若长期饮食失调，再加上抽烟、喝酒，失智症也有可能提前来到。

测试自己的记忆力

怀疑是疲劳引起的健忘，还是失智症缠身？做几个简单的小测验，就能知道记忆力是否已经进入红色警戒区：

- ① 在1分钟内说出哺乳动物的名称，并记下总共说出几种动物。

记忆力状态	70岁以上	60岁以下
应就医接受进一步诊断	4~5个	4~5个
红灯警告	6~8个	6~8个
黄灯注意	9~11个	9~15个
正常值	12个以上	15个以上

- ② 测量单脚站立能支撑的时间，如果未达30秒，那么你的大脑可能已经像超过55岁的老人，得多加注意。
- ③ 另外，也可通过“AD-8极早期失智症筛检量表”，了解自己或亲人是否已有失智症症状。

AD-8极早期失智症筛检量表

请检视下列问题，若过去几年该项认知能力改变，请勾选“有改变”；若无，请勾选“没有改变”；若不确定，请勾选“不知道”。

认知能力项目	有改变	没有改变	不知道
① 难以做出判断（如无法做决定、无法思考）			
② 对嗜好与活动的兴趣减退			
③ 说话时一再重复问题、故事或陈述			
④ 难以学习使用工具、设备和小工具（如电脑、微波炉或遥控器）			
⑤ 忘记准确的月份或年份			
⑥ 难以处理复杂的财务问题（如所得税、家中收支）			
⑦ 难以记住约会时间			
⑧ 有持续性思考或记忆障碍			

如果勾选“有改变”2项以上者，就需要接受进一步的详细检查，找出造成大脑功能减退的原因，并进行治疗。

失智症患者除了记忆力减退之外，其他认知能力也会退化，而严重影响其生活和工作，需要依赖他人照顾。因此家人必须有充足的耐心和专业知識，来细心照顾。

Q10 为什么失眠？做梦等于没睡好吗？

排除外界影响睡眠的因素，避免忧郁和压力，才能确保良好的睡眠品质

中医观点认为，夜间的睡眠是让夜晚的阴和白天的阳相互平衡，阴阳平衡后身体才会健康；西医观点认为，夜晚睡眠可以让大部分器官得到休息，让身体得以储备能量，大脑也会在夜晚进行脑细胞修复，空出“记忆体”应付第二天忙碌的资讯处理，维持身体机能运作正常。

既然睡眠是生理需求，为什么还会失眠？

找出失眠的原因，排除睡眠的绊脚石

难以入睡，时睡时醒，睡着后易惊醒且无法再入睡，这三种影响睡眠品质的现象，都称为“失眠”。

因压力、刺激、兴奋、生病或睡眠规律改变时，可能会发生小于一周的短暂性睡眠障碍，这类失眠问题只要排除原因，或辅以少量的助眠药物即可改善。

严重或持续性的压力、重大疾病、亲友过世等因素，都可能引发一周至一个月不等的短期性睡眠障碍，这类睡眠障碍除服用助眠药物治疗外，最好也寻求专业心理辅导，解开心结后，才能彻底解决失眠问题。

较复杂且难以解决的是超过一个月的慢性失眠，必须由医生诊断失眠是否因器质性问题所引起，或是有精神方面的疾患，才能对症下药，真正治疗失眠。



失眠问题自查表

失眠症状		有	无
1	躺在床上要超过1小时才会入眠		
2	睡眠很浅，容易被周围声响惊醒		
3	半夜无特殊原因醒来2次以上		
4	无法完成简单的计算，例如300减75是多少		
5	很早就醒来，而且无法再入睡		
6	睡醒后仍感到疲惫		
7	入睡时无法放松		
8	睡醒后感到腰酸背痛或僵硬		

表中各种症状您如果超过3项，表示您需要注意睡眠问题了。

做梦表明睡眠品质不好吗？

睡眠可分入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期与快速动眼期，睡眠中以5期为一单位不断循环。快速动眼期是最常做梦的一期，也称为“做梦期”，此阶段如果醒来，通常可以记得所做的梦，但如果做完梦五分钟才醒，就不会记得曾做过梦，当然也不会影响睡眠品质。

如果在入睡期或浅睡期做梦，且整夜睡眠都没有进入深睡期，那白天精神不济就不能怪罪于梦境，而是身体在夜间未能完全放松所致。另一种可能是梦境太过刺激，让人从梦中惊醒，睡眠中断所造成的疲惫，容易导致注意力不能集中、记忆力减退、体力下降等不良影响。