

●飲食養生叢書●

健 腦 飲 食

蘇思靈編著

飲食養生叢書

健腦飲食

編著者：蘇 思 靈

出版者：香港得利書局

香港鰗魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰗魚涌芬尼街2號D

印刷者：金冠印刷有限公司

香港英皇道四九九號六樓B座

全一冊 定價港幣二十八元

一九八八年二月版

版權所有*不准翻印

前言

隨着社會的發展，醫學的進步，生活水平的提高，良好的營養使人類的壽命相繼地延長了。長壽本應是件可喜的事，但如果腦力遲鈍，活得渾渾噩噩，或老來患上了血管硬化、痴呆症等，那麼，生命再長亦是毫無意義的。

現代社會，高速發展的科技日新月異，需要人們無窮的智慧和健全的腦力，而腦是生命的中樞。腦的組織和功能非常複雜，雖說腦的形成是在胎兒時期，但後天所攝取的食物營養却對腦的影響甚大。所以，利用食物來保護人體健康，達到健腦效果，不但經歷代醫學家肯定，也為現代醫學所證實。

本書分為概論篇、健腦營養篇及食譜篇三大部分來介紹健腦的飲食。書中不僅從理論上分析了各類食物的營養成分，道出了現代食品工業革命後，各類加工、即席食品和食品包裝新技術所帶來的弊病，亦指出益腦食品與損腦食品的區別，並提供了一系列的健腦食譜，以提示大家在日常的飲食中謀求自然的調和，有意識地選擇有益的食物，以達飲食均衡、健腦益壽之效。

希望本書能對各階層的讀者都有所幫助，通過健腦飲食，保持腦筋靈活，增進身體健康，使自己和下一代生活得更幸福愉快，這將是出版此書最大的心願了。

目次

■前言.....	1
■彩色插頁.....	9~16
■概論篇.....	17
人類的頭腦活動富創造力	17
腦的分工	18
保腦的方法	20
腦的重量與壽命的關係	21
怎樣預防中年腦力衰退?	21
腦力工作者的保腦法	23
低能兒早死者多	24
從胎兒到幼兒頭腦發育的重要性	25
食物營養關係到腦力的好壞	26
均衡的飲食使腦健康	27
健腦飲食推遲衰老	28
人體必須的營養素	29
食物熱量與體重的關係	31
飲食與減肥	32
便秘影響頭腦活動	33
頭腦營養失調的補救	35
保持頭腦健康的營養	36
提高記憶力的營養	38

✓ 兒童的合理營養	38
老年人的合理營養	40
怎樣攝取蛋白質及纖維素?	41
怎樣攝取維他命?	43
注意維他命C及E的補給	44
天然的谷氨酸是腦的基本營養素	45
避免高脂肪、高膽固醇的飲食	46
衰老研究的突破	47
關於老年性痴呆病的解釋	47
何時需作腦的掃描檢查?	49
■ 營養篇	51
益腦食品當攝取	51
添加劑對人體健康的影響	52
白沙糖是最大的損腦食品	53
✓ 兒童吃糖太多無益	55
具健腦效果的糖分供應問題	56
健腦與損腦飲品的區分	58
✓ 母乳是嬰兒最有效的保腦飲料	59
健腦與損腦的澱粉類食品	60
麵食和即席麵的保腦營養問題	62
✓ 健腦不可缺的魚和肉類	64
關於使用調味料的問題	66
麵鼓醬具健腦效果	67
即席和冷凍食物的包裝不利健康	68
保存耐久理想的健腦食物	69
蔬菜類含維他命多	71
山菜、果仁的健腦效果	73
具健腦效果山菜的介紹	73
裙帶菜能調節血液	75

核桃是最佳補腦食品	76
海參防高血壓	77
海胆促進荷爾蒙分泌	78
海帶促進血液循環正常	79
乾紫菜能增加抵抗力	79
生蠔的健腦作用	80
大豆製品營養價值高	81
豆腐是平民化的營養品	81
芝麻的滋補作用	83
粟米降低膽固醇	83
茶可使頭腦清醒	84
鹼性食物對頭腦有好處	85
酸性食物吃得多會使身體疲倦	85
吸煙會傷害腦部	86
母親做的菜式對兒童有益	87
兒童偏食是健康的大敵	87
防治中年人疾病的食物	88
防止腦部老化的飲食	89
防止高血壓的飲食	92
防止動脈硬化的飲食	93
素食的效果	95
飲食葷素的適度搭配	96
注重菜式配色能增加食慾	97
安產的食物	98
美膚的食物	99
補血的食物	100
食補遠勝於藥補	100
飲食要與季節相適應	102
春夏秋冬的飲食之道	103

■ 飲食篇 105

● 菜餚湯羹類 105

- 桂圓牛肉湯 105
- 清蒸羊肉 105
- 瑤柱冬瓜燉田雞 106
- 乾炒羊肉絲 106
- 蘑菇炒肉片 107
- 蔬果沙律 107
- 烤魚肉 108
- 海帶煮鯉魚 108
- 香蔥拌豆腐 108
- 清煮毛豆 109
- 蔥燒野鴨 109
- 豬腦蒸蛋 109
- 牛肉鬆煮豆腐 110
- 涼拌茄子 110
- 炸禾花雀 110
- 筒蒿拌核桃 111
- 什錦鮮蔬 111
- 菜脯煮豆腐 112
- 漢堡豆腐 112
- 海帶炆黃豆 113
- 大豆芽菜煮豆腐 113
- 木耳炒枝竹 113
- 紅棗燉鯉魚 114
- 鯽魚豆腐湯 114
- 蝦米蛋羹 114

醬爆鷄丁	115
烤燒鵝鶉	115
煎炆豆腐	116
羊栖菜煮豆腐	116
土當歸涼拌豆腐	117
南瓜煮紅豆	118
金針菜炒粉絲	118
蝦米冬瓜海帶湯	118
烏鷄人參湯	119
芝麻沙丁魚	119
淮杞燉羊肉	120
骨髓湯	120
清燉魚頭	120
清燉甲魚	121
豆腐蛋花湯	121
海鮮蠔油炒山菜	122
冬蟲夏草燉鷄	123
川芎魚頭湯	124
● 小食甜點類	125
核桃粥	125
蔬菜麵糰	125
牛奶凍糕	126
豆漿	127
紅棗元參茶	127
冰糖銀耳	127
黃精粥	128
芡實粥	128

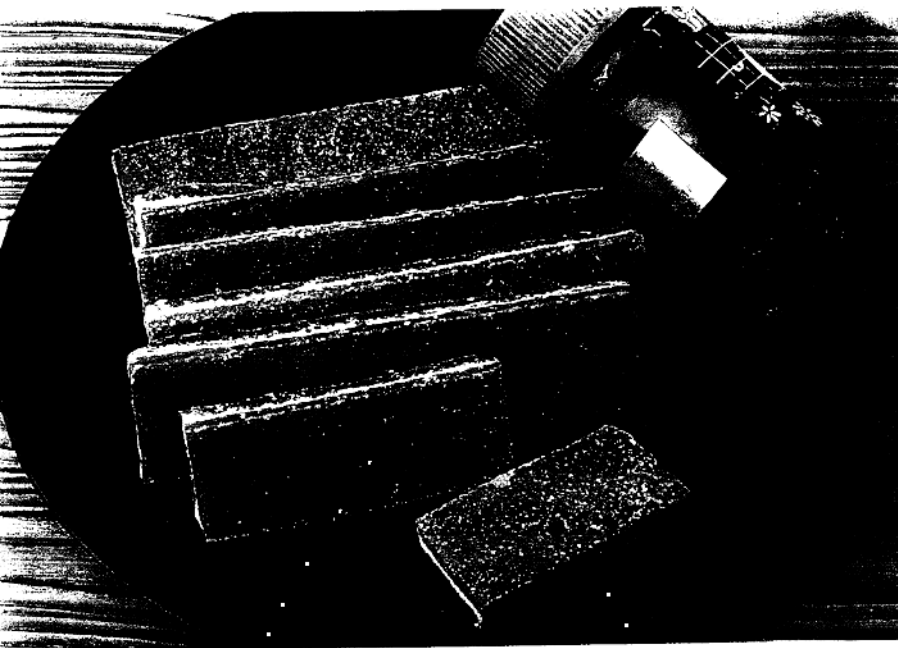
人參粥	128
水果溜炸年糕	129
葡萄夾心曲奇	130
核桃曲奇	131
南瓜布甸	131
豆奶巴菲羅亞	132
胡蘿蔔糕	133
煎 飯	133
南瓜醬開三文治	134
馬鈴薯班戟	135
胡蘿蔔這喱	136
水果杏仁糕	137
核桃酪	138
芝麻糊	138
炸杏香藕餅	138
蜜汁馬鈴薯	139
烤蘋果	140
奶油番薯	141
麵粉烤糕	141
西茺菱發糕	142
芝麻笑口棗	142
奎寧粉班戟	142
花生年糕	144
紅豆大菜糕	144
炸杏仁南瓜	145
豆腐山菜飯	146
栗子飯	146

八仙長壽糕	146
香炸薯絲洋葱環	147
青豆粉飯糰	147
焗炸藕卷	148
麵包芝士條	148
西多士	149
南瓜凍糕	149
脆炸魚乾	150
拔絲番薯	150
炸蓮藕片	150

● 健腦食品

核桃仁含脂肪油15%~50%，蛋白質10%~15%，碳水化合物10%，還有礦物質、維生素C和E等，營養價值很高，是最佳補腦食品。





黃糖（蔗糖）、蜜糖（上圖），及下圖的南瓜、柿乾、開心果、花生都是健腦食品。





豬、牛、雞等動物的肉（上圖）和肝臟（下圖），皆含豐富的優質蛋白，是健腦不可缺的肉類食物。





▲用黃豆作原料加工製成的健腦食品如豆腐、腐竹和枝竹，是理想的家庭菜材。

▼海帶和紫菜含有豐富的碘質，可配搭肉類製成菜式，常吃能促進兒童發育正常。

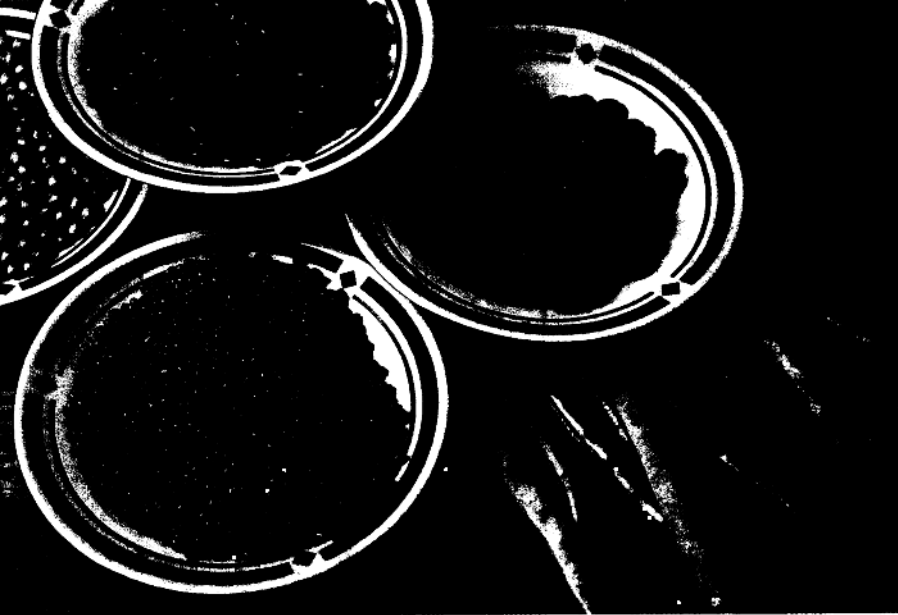




▲常吃麥包和麥片，對腦有益。

▼鮮榨果汁和中國茶都是健腦飲品。





▲豆類如紅豆、綠豆、青豆、四季豆，
都是健腦益體的植物性食物。

▼粟米和粟米油常吃有益健康，也是
健腦食物。



● 損腦食品



▲即席麵由於加入了不少對人體有害的添加劑，多吃會導致腦細胞機能障礙



◀白沙糖及白沙糖製的蛋糕只宜淺嘗，不宜多吃。如果吃得過多會導致食慾不振，是最大的損腦食品之一。