

● 如意生活丛书

怎样吃最聪明

贺振泉 编著

广东经济出版社

责任编辑：曾莹 孙力

封面设计：刘向上

责任技编：吴涛

如意生活丛书
怎样吃最聪明
贺振泉 编著

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼）
发行	
经销	广东省新华书店
印刷	广东番禺市印刷厂（番禺市市桥镇环城西路工农大街 45 号）
开本	787×1092 毫米 1/32
印张	9.25
字数	200 千字
版次	1998 年 5 月第 1 版
印次	1998 年 5 月第 1 次
印数	1—8000 册
书号	ISBN7—80632—239—6/R·15
定价	13.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

竞争的时代需要有超人的智力，目前社会上听到越来越多的话题就是智力：从还未问世的胚胎接受胎教开始，到新生儿、婴儿、幼儿、学龄前儿童、少年、青年、中年，直到老年要防止痴呆为止，可以说人生的每个阶段都面临智力的挑战。如何拥有一个聪明的大脑呢？

古今中外，健脑的方法形形色色，而既简单又至为重要的健脑方法——吃却往往被人们所忽略。（本书全面介绍食物健脑益智的各个方面，）内容丰富实用，对各种人群的各个阶段都有重要的参考价值。通过本书，相信您会对智力有一个崭新的认识，从而对自己的大脑充满信心。

一册在手，让您吃出聪明宝宝，吃出睿睿大智，吃出八面玲珑，吃出神通志达。

目 录

第 1 篇 聪明始于孕期饮食

智力的基础——发达的大脑	(1)
天赋始于孕妇	(3)
出生时大脑发育成熟	(3)
胚胎脑发育的过程	(4)
智力与遗传之间关系如何?	(5)
如何避免后代智力缺陷?	(6)
剖腹产儿是否更聪明?	(8)
孕妇为什么要加强营养?	(9)
适宜孕妇的营养食物有哪些?	(11)
为什么孕妇需增加钙量?	(12)
孕妇为什么要多吃含铁食物?	(13)
不适宜孕妇的食物有哪些?	(13)
为什么孕妇不宜饮酒?	(14)
为什么孕妇也不宜多服补药?	(15)
孕妇能喝茶饮咖啡吗?	(17)
孕妇忌常吃素	(17)

第 2 篇 获得聪明大脑的关键时期

——0~5 岁的健脑饮食

婴幼儿期的营养决定一生的脑力	(19)
儿童的膳食营养	(21)
早产儿	(23)
早产儿需要多少热能?	(23)
早产儿应选择哪种乳类?	(23)
喂哺量和喂哺次数以多少为适宜?	(24)
怎样知道喂养合适呢?	(24)
早产儿容易发生哪些营养性疾病, 怎样预防?	(24)
1~3 个月龄儿(足月出生的)	(25)
婴儿 1 个月龄后生理上有什么进展?	(25)
1~3 个月龄婴儿需要哪些营养食物?	(26)
如何喂养新生儿?	(26)
母乳有哪些好处?	(27)
什么样的婴儿才算养得好?	(28)
增添维生素	(29)
怎样喂用果汁?	(30)
如何喂用菜汁?	(31)
宝宝满百天	(32)
这时期婴幼儿的营养需要有什么特点?	(32)
到几个月龄可以断奶?	(33)
需要哪些营养食物?	(33)
开始添加辅食了	(34)
母乳喂养	(34)

喂牛奶	(35)
如何添加新的食物?	(36)
添加辅食的种类和喂用	(37)
练习用匙吃食物	(39)
宝宝半周岁	(40)
6~7个月婴儿怎样进行运动训练?	(40)
6~7个月婴儿应怎样添加辅食?	(41)
怎样为6~7个月婴儿制作辅食?	(41)
怎样才能知道添加辅食是否得当?	(42)
不能用哪些不合格的代乳品进行人工喂养?	(43)
用小手指捏食品	(43)
婴儿的“偏食”	(44)
练习用杯、碗喝东西	(45)
8~9个月婴儿应怎样添加辅食?	(46)
8~9个月婴儿的喂养应注意什么?	(46)
宝宝10个月	(47)
饮食上有哪些特点?	(47)
可以断奶了	(48)
断奶后的饮食	(49)
婴儿停奶时吃辅助食品的膳食指南	(50)
注意食物的色、香、味	(51)
训练婴儿自己吃东西?	(52)
宝宝1周岁	(53)
为1岁后的小儿制作食物时应注意什么?	(53)
怎样培养小儿自己用匙吃饭?	(54)
小儿总爱吃奶不吃饭怎么办?	(55)

小儿吃得越多越好吗？	(56)
宝宝 2 周岁	(57)
需要吸收什么营养物质？	(57)
最宜吃什么样的食物？	(58)
制作食物时应注意什么？	(59)
仍离不开奶瓶怎么办？	(59)
能独立吃饭吗？	(60)
膳食搭配品种有什么改变？	(61)
幼儿喂养有什么困难？	(61)
宝宝 3 周岁	(62)
一天吃多少食物合适？	(62)
制作食物时应注意什么？	(63)
为什么吃饭要细嚼慢咽？	(63)
牛奶好处不少，但牛奶多喝行吗？	(64)
4~6 岁儿童	(65)
4~6 岁幼儿要增加多少营养素？	(65)
膳食有何特点？	(66)
这时期儿童喂养有何困难？	(67)
提高孩子智力的其他问题	(67)
决定孩子聪明的因素有哪些？	(67)
怎样促进孩子的智力发展？	(69)
加强记忆力有规可循	(70)
智力超常儿童的特征	(72)
如何利用色彩和绘画提高幼儿的智力？	(74)
如何用优美悦耳的音乐开发幼儿的智力？	(75)
运动能力与智力水平有关吗？	(76)

运动为什么能促进儿童智力?	(77)
家长应关注孩子哪些非智力因素?	(80)
孩子无能怎么办?	(83)
从小学会用筷子, 孩子心灵手更巧	(84)
劳动促进孩子智力的发展	(86)
防治孩子智力低下	(88)
如何避免和预防幼儿智力低下?	(88)
怎样早期发现婴儿弱智与智力落后?	(89)
弱智的治疗方法有哪些?	(91)
家中有弱智儿怎么办?	(93)
怎样教育和训练弱智儿童?	(94)

第 3 篇 聪明的物质基础

脑的代谢特点	(98)
脑的能量代谢和糖代谢	(98)
脑中蛋白质和氨基酸代谢	(100)
脑中核酸代谢	(100)
脑中脂类代谢	(101)
脑的发育特点	(101)
脑所需要的营养	(103)
蛋白质	(103)
脂质	(106)
糖 (碳水化合物)	(107)
维生素	(109)
无机盐	(113)

水	(115)
适量饮水对脑有益	(116)
微量元素与智力发展	(118)
科学补锌	(121)

第 4 篇 怎样吃最聪明

五谷杂粮	(123)
粳米	(123)
小麦	(125)
荞麦	(126)
玉米	(127)
豆类与豆类食品	(129)
芝麻	(131)
葵花子	(133)
核桃仁	(134)
肉食乳蛋	(135)
猪心	(135)
猪脊髓	(135)
猪脑	(136)
羊脑	(137)
羊肉	(137)
兔肉	(139)
驴肉	(141)
鸡肉	(143)
鹌鹑肉	(145)

鸽肉	(146)
人乳	(147)
蜂蜜	(148)
蜂乳	(150)
蛤蟆油	(151)
过桥米线	(153)
青鱼	(154)
鳙鱼	(156)
鲤鱼	(157)
草鱼	(158)
鲢鱼	(159)
牡蛎	(160)
生炒蚝	(161)
蔬菜瓜果	(161)
黑木耳	(161)
银耳	(162)
香菇	(163)
枣	(164)
莲子	(166)
芡实	(167)
百合	(167)
卷心菜	(168)
蓬蒿菜	(169)
金针菜	(170)
枸杞苗	(171)
樱桃	(172)

桑椹	(173)
----------	-------

第 5 篇 妨碍智力的饮食因素

经常进食过饱易使大脑早衰	(174)
嗜烟会损脑	(175)
老年人谨防酒害	(176)
不良饮食习惯	(177)
小儿挑食怎么办?	(179)
儿童偏食心理防治	(180)
防止孩子不合理进食	(181)
不正确的进食时间和进食方式	(182)
苦辣酸甜咸五味偏嗜	(183)
大便干燥与便秘	(185)
减智食物与药物	(188)
罐头食品	(188)
可乐型饮料	(188)
爆米花	(188)
泡泡糖	(189)
含人工色素的糕点	(189)
高糖食品	(189)
糖精	(190)
酒精	(190)
烟	(190)
中药	(190)
西药	(191)

减智食具	(191)
铝炊食具	(191)
铜炊食具	(192)
锡食具	(192)
彩色搪瓷和陶瓷食具	(192)
塑料食具	(192)
油漆食具	(193)

第 6 篇 中医健脑益智

中医辨证用膳	(194)
肾虚型的药膳	(194)
心虚型的药膳	(194)
脾虚型的药膳	(195)
心脾两虚型的药膳	(195)
心肾两虚型的药膳	(196)
中药健脑	(196)
人参	(196)
黄芪	(199)
黄精	(199)
远志	(201)
石菖蒲	(201)
鹿茸	(201)
紫河车	(202)
灵芝	(203)
五味子	(203)

龟板	(204)
何首乌	(204)
熟地	(205)
麦冬	(205)
淫羊藿	(205)
肉苁蓉	(206)
刺五加	(206)
丹参	(206)
三七	(207)
党参	(207)
薏苡仁	(208)
山药	(209)
茯苓	(210)

第 7 篇 影响智力的疾病及智障的饮食防治

苯丙酮尿症	(212)
饮食原则	(212)
食谱举例	(213)
智能发育不全	(213)
饮食原则	(214)
食谱举例	(215)
食疗验方	(215)
轻微脑功能障碍综合征	(216)
饮食原则	(216)
食疗验方	(216)

食谱举例	(217)
垂体性侏儒	(218)
饮食原则	(218)
食疗验方	(219)
甲状腺功能不足性呆小病	(220)
饮食原则	(220)
食疗验方	(221)
小儿多动症	(222)
饮食原则	(223)
辨证配餐	(223)
五迟	(227)
饮食原则	(227)
辨证配餐	(228)
预防膳食	(230)
郁证	(232)
饮食原则	(232)
饮食内容	(232)
食谱举例	(233)
饮食禁忌	(233)
食疗验方	(233)
烦躁	(235)
饮食原则	(236)
饮食内容	(236)
食谱举例	(237)
饮食禁忌	(237)
食疗验方	(237)

多梦	(238)
饮食原则	(239)
饮食内容	(239)
食谱举例	(240)
饮食禁忌	(240)
食疗验方	(240)
健忘	(241)
饮食原则	(241)
饮食内容	(242)
食谱举例	(242)
饮食禁忌	(243)
食疗验方	(243)
缺碘症	(244)
饮食原则	(245)
供给量	(246)
食谱举例	(246)
食疗验方	(246)
老年性痴呆	(247)
饮食原则	(247)
食疗验方	(248)
地方性克汀病	(248)
饮食原则	(249)
辨证配餐	(249)
预防膳食	(253)
脑外伤综合征	(254)
饮食原则	(254)

辨证配餐 (254)

第 8 篇 聪明与饮食解惑

消除脑疲劳有何简单方法？	(259)
智力迟缓症有哪些类型？	(261)
如何开拓右脑功能？	(262)
如何做到年高智不衰？	(264)
脑力劳动者特别需要哪些营养？	(265)
为什么要注意食物的酸碱度？	(267)
食用味精会不会伤脑？	(269)
动物内脏是营养丰富的健脑食物吗？	(270)
为什么提倡吃带骨肉？	(271)
豆芽菜是优秀健脑食品吗？	(272)
适量吃红糖可以健脑吗？	(273)
多吃动物受精卵能益智吗？	(275)
非保护动物可作为健脑用肉吗？	(276)
小干鱼和鱼粉能作为健脑食物吗？	(278)
海藻类食物有健身益智作用吗？	(279)

第 1 篇 聪明始于孕期饮食

智力的基础——发达的大脑

智力是指认识和理解事物以及运用知识和经验来解决问题的能力，是感知、注意、分析、思维、记忆、想像等多方面综合活动的结果。在正常人中间智力是有差异的，有的人聪明一些，有的人智力平平，有的人则比较笨拙。现代研究表明，智力的发展和差异与大脑的结构和机能的变化是分不开的。人类身为地球上的“万物之灵”，就是因为在长期的自然进化和劳动实践中，形成了人类特有的极为发达的大脑。可以断言，脑的发展水平愈好，人的智力水平就愈高，故可以说大脑是智力发展的物质基础。

那么大脑是怎样与智力有关呢？首先我们来了解一下大脑的结构和机能。人脑是人类超出其他动物最发达的一个部位，成人的大脑平均重量约为 1500 克，所占体积不过 1400 毫升，但包含 140 亿个神经元。每个神经元可接受几千个神经元传来的消息，又向其他好几千个神经元传出消息。大脑这种复杂的结构、完善的功能，即使最先进的电子计算机也难以比拟。大脑可分为左右两个半球，外层为大脑皮质，平均