

迷你
快乐

小饮吧

吧

Mini Happy Beverages

主编 程涇 编著 朱晓芙 熊智慧



果蔬汁 补脑聪明饮



水果汁

蔬菜汁



果蔬汁

常见补脑常识
问题

迷你快乐小饮吧 Mini Happy Beverages



江苏工业学院图书馆
藏书章

果蔬汁补脑聪明饮

主编 程泾

编著 朱晓芙 熊智慧

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

果蔬汁补脑聪明饮/程涇主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2008. 4

(迷你快乐小饮吧)

ISBN 978-7-5375-3662-2

I. 果… II. 程… III. ①果汁饮料—应用—脑—保健②蔬菜—饮料—应用—脑—保健 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第029390号

果蔬汁补脑聪明饮

主编 程涇 编著 朱晓芙 熊智慧

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 5.75

字 数 180000

版 次 2009年1月第1版

2009年1月第1次印刷

印 数 4000

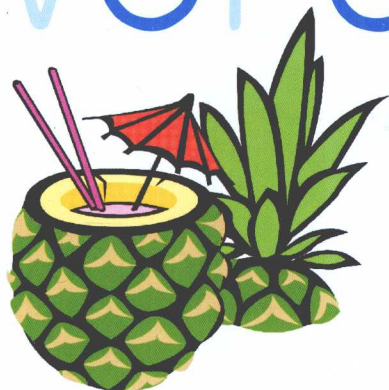
定 价 25.80元

foreword

前言

21世纪是人类充满希望的世纪，科学技术水平达到了一个全新的高度，社会物质条件空前发达。与此同时，人们也越来越重视利用科学的手段来提高人体健康水平。正是在这种情况下，脑营养学科受到了全社会广泛的关注：家长希望自己的孩子天资聪慧，能够拥有过目不忘的本领；青少年朋友希望凭借过人的聪慧在各类考试中出类拔萃；人到中年，希望保持超强的记忆力；老年人希望自己能保持耳聪目明、神采飞扬的精神状态。这些美好的愿望，在脑营养学科看来并非难事。只要人们培养良好的饮食习惯，注意大脑营养吸收的合理搭配，完全可以通过改变人体生理机能，达到这些理想的目标。

大脑重量占人体总重量的2%~3%，但大脑接受的血流量却是心脏输出量的20%，葡萄糖消耗量占全身的65%，耗氧量占全身的20%~25%。人脑是一个复杂的综合体，任何部位的损伤都可通过脑的内环境影响人的整体智力水平，所以提供充足合理的营养保证大脑活动显得尤为重要。多项研究显示，很多富含抗氧化成分的食物可以中和人体内攻击健康细胞、起到破坏作用的化合物自由基。由于大脑是一个消耗大量氧和葡萄糖的脏器，所以容易产生自由基，并且大脑



所含的容易被氧化的不饱和脂类及儿茶酚胺等物质甚为丰富，更容易受到伤害。美国有研究报道，每周至少喝3次水果汁或蔬菜汁可以将患痴呆的几率降低76%。

人体正常的体液pH值是7.35~7.45，而过量食用高脂肪、高糖分和动物性食物在人体内易于形成酸性物质而改变体液的酸碱度。当体液偏酸时，新陈代谢会减慢，出现易疲劳、嗜睡等，若长此以往，儿童会造成发育不良、注意力难以集中等症状；中老年人则易引起心脑血管疾病和神经系统疾病等。注意膳食的“酸碱平衡”，有益于各种代谢功能协调，进而使身心保持良好的健康状态。正如秦惠基先生在《饮食讲酸碱——营养要均衡》一书中提及的“酸碱平衡，延年益寿；酸碱失衡，多病少寿”。凡食物在体内经过代谢最终的产物呈碱性，称为碱性食物。一般来说，凡是动物类食物即荤食为酸性食物，凡是蔬菜水果类食物即大部分素食为碱性食物。碱性食物的主要成分钙、钠、锌、镁、钾等是人体运动和脑活动所必需的元素。

医学研究揭示：许多食物中含有健脑、补脑的营养成分。近年来美国帕梅拉·马厄博士提出了大量食用含非瑟酮的食物，能提高长期记忆力的观点。大脑功



能及记忆力的强弱除与维生素C（可使大脑敏锐，有助于记忆和学习活动的有效进行）、维生素E（保持大脑的活力）、钙（可以调节神经、肌肉的兴奋性）、锌（增强记忆力和智力，防止老年痴呆）、钾、镁等的作用外，还与乙酰胆碱、卵磷脂、酪氨酸、色氨酸等关系密切。鲜榨果蔬汁不仅可以有效清除人体内的毒素，还可以补充膳食中各种营养成分的不足，缓解疲劳，克服不良情绪，使思维敏捷，注意力集中，提高记忆力。在此并不扬素弃荤，而应粗细搭配，酸碱食物均衡摄入。在营养成分上，荤食中蛋白质、磷脂、重要的微量元素、脂溶性维生素的含量多于素食，但纯荤食带来的富贵病却是致命的，而素食中的不饱和脂肪酸、维生素、纤维素和一些碱性元

素比荤食丰富。科学合理地摄取食物，对于提高大脑功能是至关重要的。

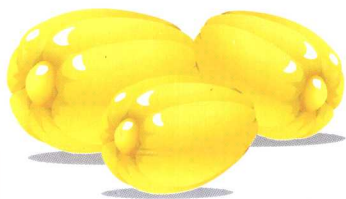
祖国医学认为，神明活动为脏腑功能的反应，智能障碍尤以心、肾、肝、脾功能失常为常见。因心主血脉及神明；肝主谋虑疏泄，开窍于目；脾为养神固摄之脏，能上养心气、固摄心神；肾主骨生髓，脑为髓之海。若心脾虚衰、肾精不足可导致脑髓失充、清窍失灵、神明失养。若在小儿，则表现为大脑发育不全，智力低下；成人则表现为失眠、健忘、头晕眼花、耳聋耳鸣等症；反之，肾精充沛，髓海满盈，脑得其养，则精力充沛，思维敏捷，耳目聪明，记忆力强。《内经》指出

“饮食有节，度百岁乃去”，
口味宜“去肥浓，节酸咸”，
因肥甘厚腻之品，易伤脾胃使
水谷津液不能布达全身脏腑，
则脏腑失养。经过几千年的实
践，证实了清淡饮食的科学
性、合理性。

不可否认的是，聪慧的头脑仅靠益脑食物的补充是远远不够的，尽管人的情绪、智商和记忆力都受到食物的影响，但均衡的饮食以及适当的体育锻炼、合理的脑力活动、好的心情与充足的睡眠同样不可忽视。



Contents 目录



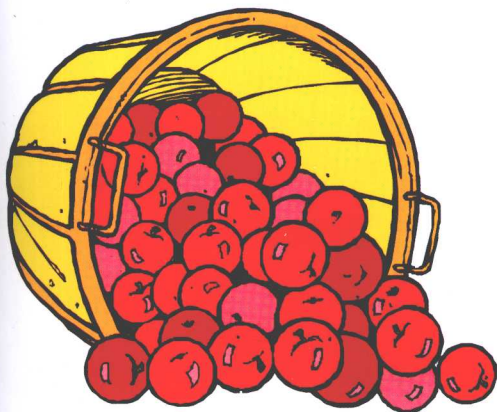
第1篇 水果汁

- 2 菠萝金橙汁
- 2 柳橙汁
- 3 鲜奶草莓汁
- 3 草莓汁
- 4 果枣汁
- 4 李子汁
- 5 榴莲汁
- 5 鲜柠檬汁
- 6 葡萄杏汁
- 6 木瓜鲜奶汁
- 7 木瓜生姜汁
- 7 桂圆汁
- 8 酸枣汁
- 8 金橘汁
- 8 苹果汁
- 9 杏汁
- 9 紫葡萄汁
- 10 芒果椰奶汁
- 10 哈密山竹汁

- 10 古方五汁饮
- 11 柑果汁
- 11 猕猴桃凤梨汁
- 12 香蕉汁
- 12 西柚汁
- 13 桑葚汁
- 13 西瓜桃汁
- 14 石榴汁
- 14 樱桃汁

第2篇 蔬菜汁

- 16 菠菜汁
- 16 番茄汁
- 16 黄瓜汁
- 17 茄子汁
- 17 苦瓜汁
- 17 芹菜汁
- 18 白菜汁
- 18 南瓜汁
- 18 辣萝卜汁
- 19 大蒜胡萝卜汁
- 19 甘薯洋葱汁
- 19 枸杞蒜饮



Contents 目录

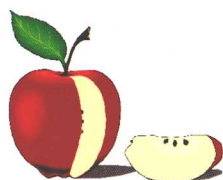
第3篇 果蔬汁

- 21 凤梨姜汁
- 21 胡萝卜苹果汁
- 21 胡萝卜杏汁
- 22 柠檬芹菜汁
- 22 葡萄芹菜汁
- 22 圆白菜李子汁
- 23 芹菜西瓜汁
- 23 莲藕橙汁
- 23 西瓜番茄汁



第4篇 其他

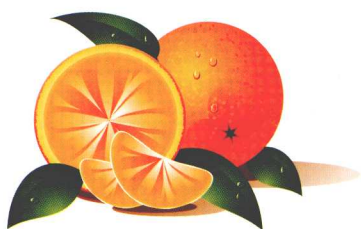
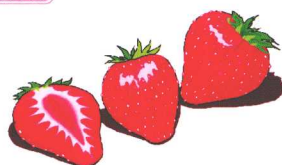
- 25 芝麻海带汁
- 25 核桃奶露
- 26 人参枸杞茶
- 26 杞菊茶
- 26 银杏杜仲茶
- 27 杜仲补脑饮
- 27 花生杏仁茶
- 27 西洋天麻茶
- 28 玉米汁
- 28 黑芝麻茶

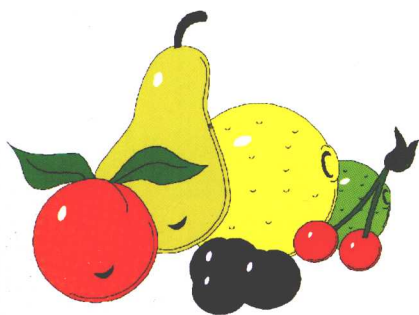


第5篇 各种果蔬的营养与功效

(一) 水果类

- 31 菠萝
- 32 草莓
- 33 柑橘
- 34 桂圆
- 35 红枣
- 36 金橘
- 37 莲子
- 38 李子
- 39 榴莲
- 40 橙子
- 41 芒果
- 42 柠檬
- 43 苹果
- 44 葡萄
- 45 猕猴桃
- 46 石榴
- 47 西瓜





- 48 香蕉
- 49 杏
- 50 樱桃
- 51 柚子

(二) 蔬菜类

- 53 菠菜
- 54 大蒜
- 55 海带
- 56 胡萝卜
- 57 黄瓜
- 57 姜
- 58 苦瓜
- 59 辣椒
- 59 茄子
- 60 芹菜
- 61 西红柿



(三) 其他类

- 63 蜂蜜
- 64 枸杞
- 65 核桃
- 66 花生
- 67 牛奶
- 68 人参
- 69 酸枣
- 70 桑葚
- 71 天麻
- 72 无花果
- 73 玉米
- 74 芝麻



Contents 目录



第6篇 常见补脑常识问题

- 76 什么是聪明
- 76 什么是记忆
- 76 什么是记忆力
- 76 什么是果蔬汁的四气五味
- 76 与人体的关系如何
- 76 水果蔬菜的四气与人体的关系
- 77 水果蔬菜的五味与人体的关系
- 77 食品的五色有什么意义
- 77 食品的五色与人体的关系
- 77 每天服用多少蔬菜、水果为宜
- 78 果蔬汁这么好，喝果蔬汁替代正餐可以吗
- 78 何时服用果蔬汁最佳
- 78 服用果蔬汁需注意哪些方面
- 79 酸碱饮食对健康有何影响
- 79 哪些水果不宜空腹食用
- 79 常见的健脑益智中药有哪些
- 80 如何提高脑功能
- 80 什么营养最助脑
- 81 什么食物有补脑作用
- 81 哪些食品会影响智力
- 81 哪些食品有助于排铅

- 81 哪些食品有助于排铝
- 82 哪些食品可以改善中枢神经系统的疾病
- 82 早老性痴呆症如何避免
- 82 哪些食品有助于睡眠
- 82 如何除去水果、蔬菜残留的农药
- 83 常用的维生素、矿物质的需要量及主要来源和作用
- 84 参考文献



第 1 篇

水果汁





柳橙汁

【原料】

柳橙 1 个，蜂蜜 1 小匙，温开水适量。

【做法】

柳橙洗净对切去皮榨汁，在榨好的汁中放入蜂蜜，搅匀后加入 2~3 倍温开水即可饮用。

【功效】

滋脾健胃，软化血管。可预防心脏病、中风、伤风感冒等，因含丰富的维生素 C、果酸、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、蛋白质、粗纤维、铁、钙、磷等，有利于增进消化，增加抵抗力，预防坏血病，促进脑部功能。

【原料】

菠萝 1 个，柳橙 1 个，冰块适量，精盐少许。

【做法】

菠萝去皮，凉水冲净，切成小块，用盐水浸泡 15 分钟后捞出。柳橙对切去皮后与菠萝块一起榨汁，将榨好的汁倒入杯中，放入冰块，搅拌均匀，即可饮用。

【功效】

益气醒脾，益智生津，安神。因富含维生素 C 和微量元素锰及 5-羟色胺，并且热量相对较低，常饮可增强记忆力，而锰和 5-羟色胺有提高记忆力，帮助睡眠的作用。菠萝蛋白酶还可促进消化。

贴心提示

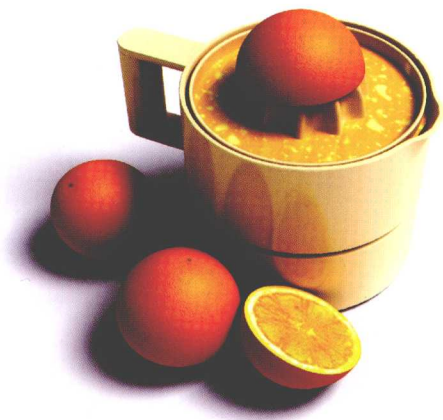
对菠萝过敏者不宜食用。

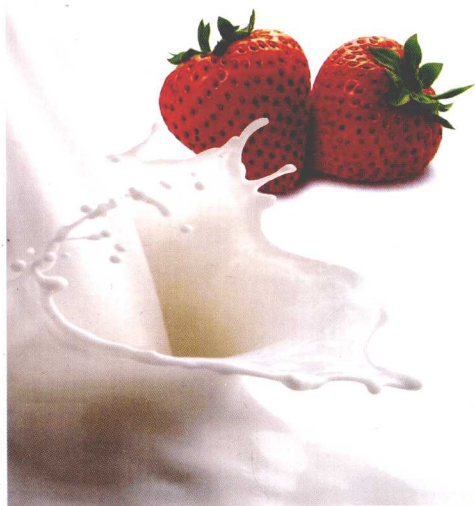
不宜与萝卜、蛋白质丰富的食物如牛奶及鸡蛋等同时食用。

服用铁制剂、四环素类、红霉素、甲硝唑、甲氟咪胍、维生素 K 及磺胺类药物时不宜食用。

贴心提示

可作为儿童的辅助饮料，以补充营养。





草莓汁

【原料】-----

草莓200克，苹果1/2个，蜂蜜20毫升，凉开水100毫升，淡盐水适量。

【做法】-----

将草莓用淡盐水浸泡15分钟后，用清水洗净去柄；苹果洗净去核，切小块；两者加凉开水榨汁后调入蜂蜜，即可饮用。

【功效】-----

益气养血，润肺解毒，扶正补虚。草莓在抗癌水果中居首位，而蜂蜜有扶正补虚、解毒润燥之功，且有杀菌、抑菌作用，二者结合对于辅助放疗、化疗尤为适宜，可缓解化疗带来的不良反应。另外还可以改善大脑供氧，消除大脑和心理疲劳，迅速缓解不良情绪。草莓还有提高长期记忆力的作用。

💖贴心提示

不宜与萝卜同食。

鲜奶草莓汁

【原料】-----

新鲜草莓200克，鲜奶100毫升，柠檬2片，盐水适量。

【做法】-----

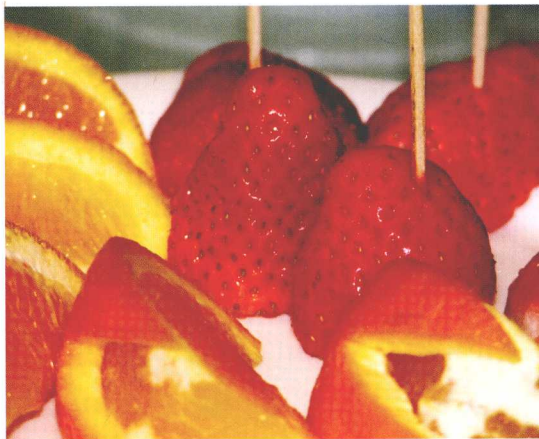
将草莓用淡盐水浸泡15分钟后，用清水洗净去柄；与柠檬一起榨汁，加鲜奶调匀即可饮用。

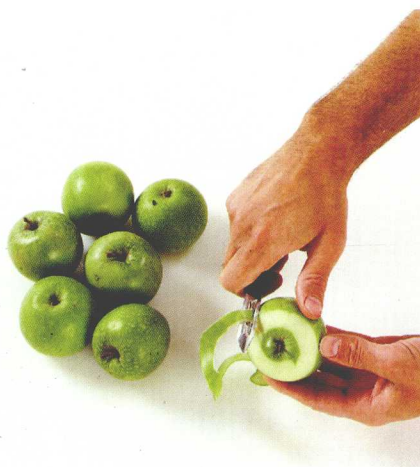
【功效】-----

补血益智，养心安神，生津润燥。尤其适于气血亏虚者。因维生素的含量非常丰富，晨服可保证一天精神饱满；睡前饮用则能令神经松弛，对治疗失眠效果不错。同时还具有清洁胃肠道，促进食欲，改善肝脏功能而消除疲劳。长期大量服用可提高长期记忆力。

💖贴心提示

不宜与萝卜同食。





果枣汁

【原料】

苹果 1 个，鲜红枣 100 克，冰块适量。

【做法】

苹果洗净，去核切小块；红枣去核洗净；两者混合榨汁，加冰块，即可饮用。

【功效】

健脾开胃，补血益智。苹果和红枣均含丰富的维生素 C、维生素 E、锌、铁和核酸等，可以保护神经细胞膜和脑组织免受自由基的破坏，增强记忆力和智力，防止老年痴呆。

💖 贴心提示

不宜过量食用。

不宜与萝卜、海产品（海产品与含有鞣酸的水果同吃，易引起腹痛、恶心、呕吐等）同时食用。

服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用。

李子汁

【原料】

鲜李子 100 克，蜂蜜 20 毫升，冰块适量。

【做法】

鲜李子用洁蔬液浸泡 15 分钟，清水洗净，去核，取其汁，加蜂蜜、冰块后饮用。

【功效】

健脾益气，清热生津，保肝。此汁铁含量丰富，能促进体内血红蛋白的再生，可缓解脑疲劳，预防血管性痴呆的发生。

💖 贴心提示

不宜与磺胺类药物同服。

急慢性胃病患者忌服。

适用于肝硬化而阴虚内热者。



榴莲汁

【原料】

榴莲150克，冰块适量。

【做法】

榴莲去皮去核取瓢，榨汁后加冰块即可饮用。

【功效】

滋阴补血，祛湿退黄，杀虫止痒。此汁含有丰富的蛋白质和脂类，能有效提高智力和记忆力。

💡贴心提示

榴莲性热，过量食用会导致身体燥热，引起“上火”，不宜多食。因榴莲过食引起的上火，可食用山竹来降火。

糖尿病患者禁食；肾病及心脏病患者慎食。

可以搭配淡盐水或者水分多的水果，以平息燥热。



鲜柠檬汁

【原料】

鲜柠檬1个，冰糖粉30克，蜂蜜、凉开水各适量。

【做法】

柠檬洗净切片与冰糖粉一起榨汁，加入蜂蜜、凉开水搅匀即可。

【功效】

生津止渴，祛暑安胎，开胃消食。柠檬虽然味酸，却是碱性食品。其中维生素C、柠檬酸和柠檬多酚，能减少人体内疲劳物质乳酸产生，有效预防静脉栓塞，预防血管性痴呆，并帮助消化。柠檬的芬芳能够极大地刺激脑神经而有利于集中精力及提神；当人体维生素C和维生素E达到均衡摄取的标准量时，有助于提高反应灵敏度，强化记忆力，而血清素能提高信息的接受能力，改善大脑供养，让大脑有一定的舒适感，非常适合脑力工作者。另外还可防治糖尿病、高血压、心肌梗死等疾病。

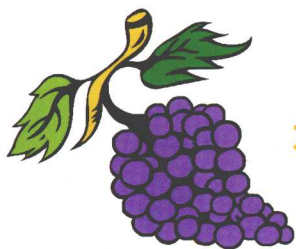
💡贴心提示

避免各种营养成分及抗氧化成分的破坏，建议现榨现喝。

不宜与牛奶、胡萝卜、黄瓜同时食用。

柠檬皮渣，放置在冰箱里，可以除臭保鲜。





葡萄杏汁

【原料】

新鲜杏50克，葡萄100克，冰糖粉20克，盐水、冰块或温开水各适量。

【做法】

新鲜杏用盐水浸泡15分钟后，用清水洗净去核；葡萄洗净；杏、葡萄与冰糖粉一起榨汁后加冰块或温开水即可饮用。

【功效】

补益气血，生津止渴，止咳定喘。此汁富含维生素A、维生素C和维生素P，可软化血管，改善大脑的血液循环，保护大脑神经细胞免受自由基侵害，有助于减轻抑郁和失眠。其中所含的铁、锌、钾及漆黄素能促进记忆力的提高。

贴心提示

不宜与黄瓜、胡萝卜及牛奶、鸡蛋等含蛋白质丰富的食物同时食用。

禁忌与小米同食，否则易令人呕吐。



木瓜鲜奶汁

【原料】

木瓜1个，柠檬2片，鲜奶100毫升，蜂蜜适量。

【做法】

木瓜去皮、去子切小块，与柠檬一同榨汁；然后加蜂蜜、鲜奶调匀饮用。



【功效】

安神益智，平肝和胃。牛奶富含蛋白质、钙及大脑所必需的氨基酸，有镇静及明目作用；同时因富含维生素B₁，能改善精神状况和记忆力，消除疲劳。此汁富含被称为脑力泵的维生素C，是脑力活动者所必需的物质；维生素E是脑功能卫士，保护神经细胞膜和脑组织免受伤害，共同提高大脑的工作效率。木瓜中所含的齐墩果酸成分具有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂、软化血管等功效；木瓜还含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，因此有健脾消食之功；而木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸。木瓜有“百益水果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称，是岭南四大名果之一。

贴心提示

孕妇及胃寒之人慎用。

木瓜生姜汁

【原料】

木瓜 1 个，生姜 5 片。

【做法】

木瓜去皮、去子切小块，生姜洗净，一起榨汁即可。

【功效】

温中健脾，舒筋活血。木瓜中含有 β -胡萝卜素、维生素C、B族维生素、铁、锌、钙、镁、磷、钾、木瓜蛋白酶、类黄酮等，有助于提高免疫系统功能，能抗癌和防止衰老；生姜中含有姜辣素和挥发油，能使人体内血液得到稀释，流动更加畅通，从而向大脑提供更多的营养物质和氧气，有助于激发人的想象力和创造力。

♡ 贴心提示

大部分的人都适合食用，并且有益健康。

哺乳期妇女食用可增加乳量；孕妇慎用。



桂圆汁

【原料】

新鲜桂圆200克，柠檬2片，冰糖粉、冰块各适量。

【做法】

取新鲜桂圆肉、柠檬、冰糖粉一起榨汁，然后加入冰块即可饮用。



【功效】

养心安神，益气养血，增智健脑。此汁对脑细胞特别有益，能增强记忆，消除疲劳，是提神之首选。适用于心慌，失眠，头晕，疲倦乏力，食欲缺乏，面色苍白等症。

♡ 贴心提示

素体有实火或阴虚火旺者，不宜多食。

感冒、腹泻者忌食。





酸枣汁

【原料】

新鲜酸枣50克，蜂蜜、冰块各适量。

【做法】

新鲜酸枣洗净榨汁，加蜂蜜拌匀后，放入冰块即可饮用。

【功效】

益气健脾，安神，益肝，消食。此汁含有丰富的蛋白质和人体必需的氨基酸、微量元素、维生素及无机盐，可增进饮食、增加体重、增强体力，提高学习和记忆功能，增强耐缺氧能力。并且还含有丰富的环磷酸腺苷，可以产生大量的生物能量，提高机体的兴奋性。酸枣被证明具有防病抗衰老与养颜益寿的作用。

贴心提示

感冒、腹泻者禁用。

金橘汁

【原料】

新鲜金橘100克，柳橙1/2个，蜂蜜适量。

【做法】

金橘洗净，柳橙洗净去皮，两者一起榨汁；然后加蜂蜜调匀饮用。

【功效】

行气解郁，生津止渴，醒酒。因富含维生素C、维生素A以及B族维生素，对抽象思维和记忆提高很有帮助。

贴心提示

特别适合中老年人服用。

苹果汁

【原料】

苹果2个，冰糖、冰块各适量。

【做法】

苹果洗净去核切小块，与冰糖一起榨汁，加冰块即可饮用。

【功效】

生津止渴，补脾止泻，补脑，润肺。此汁含有大量的天然糖、维生素、微量元素和有机酸，适合体力衰竭者。苹果中的果酸可中和体内的酸性物质，不仅能够防止疲劳，还能促使疲劳消失。能促进新陈代谢，促进肾功能，预防高血压，对血管和神经系统大有裨益，能增强记忆力。另外，还能预防感冒。

贴心提示

因苹果富含碳水化合物和钾盐，冠心病、心肌梗死、肾炎和糖尿病患者不宜多食。

