




吃对了就能大大提高 孩子的智力

纪彩萍 编著



- 益智饮食的最新观念
- 餐桌上不可忽视的益智食品
- 怎样合理搭配水果
- 怎样搭配健脑益智美食
- 怎样避免损脑食品

聪明寓于一瓢一勺之间，饮食点滴铺开似锦前程

 经济科学出版社



吃对了

就能让人变高

孩子的智力

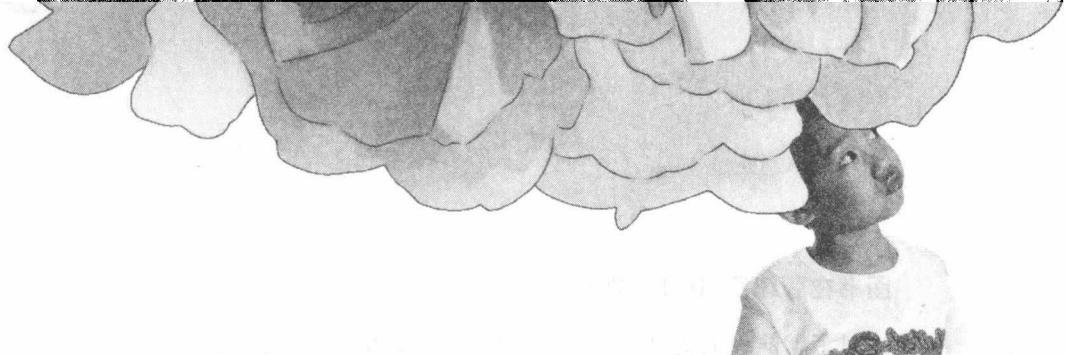
0-3岁 100例



让孩子吃得健康、吃得聪明、吃得快乐，是父母的责任。本书从0-3岁宝宝的饮食特点出发，结合宝宝的生长发育特点，为父母提供科学的饮食指导，让宝宝吃得健康、吃得聪明、吃得快乐。

0-3岁宝宝的饮食特点
宝宝的生长发育特点

0-3岁宝宝的饮食特点



吃对了就能大大提高 孩子的智力

纪彩萍 编著

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了就能大大提高孩子的智力/纪彩萍编著.—北京: 经济科学出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5058-8547-9

I. 吃… II. 纪… III. 儿童—饮食营养学—基本知识
IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 152328 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 韩宇 徐领弟

技术编辑: 董永亭

吃对了就能大大提高孩子的智力

纪彩萍 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行电话: 88191109

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esp@esp.com.cn

北京东海印刷有限责任公司印刷

710×1000 16 开 16 印张 230000 字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-8547-9 定价: 28.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

孔子曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”的确，吃是人的一种本能，婴儿一出生就知道张着小嘴寻觅乳汁。一个正常的人，从小到大，从生到死，一天都离不开食物，可见食物在我们生命中所占的分量有多重。饮食不仅是维持生命的必需品，现代医学和营养学研究还证实，我们所选择的食物和饮食方式在不知不觉间影响着我们的智力水平，特别是对于正处于智力发育期的孩子而言。

从基因上看，天才与傻瓜的差距极小。但是为什么孩子们的智力水平却千差万别？奥妙在于营养、教育和经验。其中，以营养供给影响最大。思考、感觉、精力和注意力，都是通过许多互相关联的大脑细胞产生的，而大脑细胞要依赖恰当的营养才能正常运转，各种营养素的供给在大脑正常运转中发挥着十分重要的作用。有些食物有助于提高智力，使孩子的思维更为敏捷，注意力更容易集中，而有些食物却对智力发育不利，使孩子的大脑变得迟钝。因而，给孩子吃什么？应该怎么吃？选择什么烹饪方式？这些问题就变得至关重要，只有注重饮食的细节，讲究科学的饮食之道，才能大大提高孩子的智力。

每一个微小的饮食细节都有可能是决定孩子智力水平的关键因素。换句话说，关注益智饮食，关注孩子健康聪明的成长，从关注以下问题开始：

- 传统的饮食观念就是健康的饮食观念？
- 孩子是否不喝白水仅喝饮料？是否只吃白米饭不吃糙米？是否没有食欲、严重偏食？
- 餐桌上哪些食物对孩子的智力提高起促进作用，哪些起阻碍作用？
- 水果怎么吃都有益吗？
- 孩子一日三餐的饮食习惯该如何培养？



- 饮食方案因人而异，那么该如何调节孩子的四季饮食？
- 怎么躲避损脑食物，让孩子吃得更聪明？

本书分为5章，分别对这些问题作了详细的介绍，希望对妈妈们有所帮助。

第一章是对孩子益智饮食新观念的介绍，旨在推翻不健康的传统饮食观念，汲取最新的营养保健知识。比如，科学研究表明，在体液酸碱度允许的范围内，酸性偏高时（即PH值偏低）智商低，而碱性偏高时（即PH值偏高）则智商高，通过调整大脑中的PH值（酸碱度）可以提高人的智力。

第二章是对益智主食的推荐，所谓“药补不如食补”，与其将孩子的智力寄托在昂贵的“补脑品”上，还不如从平时的饮食着手，在保证营养均衡的前提下，有针对性地多选择某类食品，这对孩子的大脑发育更加有益。牛奶、鸡蛋、鱼类、菌类、豆制品等都是很好的益智食品。

第三章则是提出合理搭配水果有益智力之说。香蕉含有血清素，它对人的大脑产生成功意识是不可或缺的，不仅如此，香蕉还能提供重要的物质酪氨酸，酪氨酸可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。橘子含有大量的维生素A、维生素B1和维生素C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。苹果富含锌，对大脑补益作用非凡。这些都是孩子餐后水果的不二之选。

第四章提出了四季饮食以及相关食品搭配的方案。

而第五章主要针对“如何躲避损脑食品”。不利于孩子大脑发育的食物应尽量少吃或不吃，如咸鱼、酸菜、腊肉、腊肠等，这类食物在加工过程中加入了硝酸盐和亚硝酸盐等物质，不仅具有致癌性，而且对孩子的大脑具有明显的损害作用；又如色彩鲜艳的糖果、饮料、冰激凌等，这些食品在加工过程中，加入了大量的添加剂和合成色素，不仅增加孩子肝脏的负担，长期摄入还可损伤体内某些代谢酶系统，导致大脑功能衰退、智力下降。

帮助孩子养成良好的益智饮食习惯是一项系统工程，方方面面的细节都应当关注，希望本书能够教会年轻的妈妈们如何给孩子建立合理的膳食结构，提高孩子的智力。

编者

目录

第一章 益智饮食面面观

- 第一节 重视孩子大脑发育的黄金时段 / 2
- 第二节 饮食三“不”曲 / 6
- 第三节 素食食物可让孩子吃得更聪明? / 10
- 第四节 过剩的营养影响孩子智力发育 / 13
- 第五节 吃肉? 不吃肉? / 17
- 第六节 零食新主张 / 21
- 第七节 酸碱平衡智商高 / 24
- 第八节 为孩子留住食物中的营养 / 28
- 第九节 健康的饮食讲究加减乘除 / 33
- 第十节 要有选择性地吃药 / 36
- 第十一节 借助健康食物来排毒 / 42
- 第十二节 营养学家致孩子饮食的 12 大建议 / 48

第二章 不要忽视餐桌上的益智食品

- 第一节 把粗粮当做主食 / 53
- 第二节 正确饮用牛奶有益智力 / 57



- 第三节 酸牛奶调节肠道微生态平衡 / 61
- 第四节 怎样喝豆浆才科学? / 64
- 第五节 蛋黄增强记忆力 / 67
- 第六节 黄豆能促进孩子神经发育 / 71
- 第七节 吃鱼补充 DHA / 74
- 第八节 丰富胡萝卜, 餐桌上少不了的美味 / 79
- 第九节 杏仁赶走脑疲劳 / 83
- 第十节 “百果之王”提升孩子免疫力 / 86
- 第十一节 “菌”类饮食不挑不偏 / 89
- 第十二节 毛豆是孩子夏季的益智佳品 / 93
- 第十三节 “健脑菜”让孩子更聪明 / 97

第三章 合理食用水果搭档

- 第一节 你了解孩子的“水果时钟”吗? / 101
- 第二节 苹果——天然“锌”滋味 / 106
- 第三节 柑橘好吃不宜多 / 109
- 第四节 给孩子吃香蕉你应当了解什么? / 112
- 第五节 葡萄的秘密 / 115
- 第六节 荔枝尝鲜勿贪吃 / 118
- 第七节 坚果, 益智健脑好帮手 / 120
- 第八节 孩子吃猕猴桃要慎防过敏 / 126
- 第九节 多吃菠萝能提高记忆力 / 129
- 第十节 孩子常吃草莓对智力发育有好处 / 134

第四章 益智美食好搭配健脑最有益

- 第一节 益智美食搭配食谱 (春季篇) / 139
- 第二节 益智美食搭配食谱 (夏季篇) / 146

- 第三节 益智美食搭配食谱（秋季篇）/ 154
- 第四节 益智美食搭配食谱（冬季篇）/ 162
- 第五节 补锌搭配食谱 / 171
- 第六节 补铁搭配食谱 / 178
- 第七节 补钙搭配食谱 / 187

第五章 怎样让你的孩子与损脑食品无缘

- 第一节 孩子饮食中存在的误区 / 196
- 第二节 给孩子的食品最好少放味精 / 200
- 第三节 少盐“煮”义，孩子健康有保障 / 203
- 第四节 拒绝“甜蜜的诱惑” / 206
- 第五节 孩子慎喝功能性饮料 / 210
- 第六节 油炸食品不健康 / 215
- 第七节 远离反式脂肪酸 / 218
- 第八节 不要拿罐头食品给孩子加营养 / 222
- 第九节 碳酸饮料不健康 / 224
- 第十节 烧烤类食品削弱孩子的智力 / 228
- 第十一节 请让孩子“躲避”咖啡因的刺激 / 235
- 第十二节 避免孩子与重金属“铅”手 / 241

主要参考文献 / 246

第

一

章

·
·
·
·
·
·
·

第一节 重视孩子大脑发育的黄金时段

第二节 饮食三“不”曲

第三节 素食食物可让孩子吃得更聪明?

第四节 过剩的营养影响孩子智力发育

第五节 吃肉? 不吃肉?

第六节 零食新主张

第七节 酸碱平衡智商高

第八节 为孩子留住食物中的营养

第九节 健康的饮食讲究加减乘除

第十节 要有选择性地吃药

第十一节 借助健康食物来排毒

第十二节 营养学家致孩子饮食的12大建议

·
·
·
·
·
·
·

益智饮食面面观



第一节 重视孩子大脑发育的黄金时段

妈妈们都有一个共同的愿望——让自己的孩子变得聪明、伶俐。可是怎样才能使孩子更加聪明呢？这就需要妈妈们的帮助了，因为孩子大脑的发育，除了先天素质外，后天的营养也是十分重要的。科学研究证明，孩子可以通过膳食来改善大脑的发育，健脑食品就具有这种功效。除了妊娠期以外，孩子从出生到两岁也是大脑发育的关键时期。如果营养供给充足，就能保证和促进大脑的发育，反之则会影响和阻碍大脑的发育。

近年来一些新的研究表明，多种营养物质，包括氨基酸、葡萄糖、脂肪酸、维生素等，进入血液后几乎立刻对脑细胞产生影响，使心理过程发生快速变化，还有可能对远期行为也产生广泛影响。国际著名营养学家、加拿大生物医学联合会主席安德森指出，在过去几十年的营养研究中，最令人振奋的一个进展就是证明了脑功能受膳食及血液中的神经递质前体物质的影响，膳食质量影响脑功能状态，导致人们有可能对膳食及药物治疗脑功能障碍进行研究。

☆ 大脑发育的黄金时期

我们要挖掘孩子的潜能，就要了解大脑的发育过程：大脑是人体的司令部，它决定了一切。

大脑发育分为三个阶段：

第一个阶段，从怀孕到孩子出生。这个阶段我们称为大脑长数量的阶段。当孩子出生时，大脑已经有大约 100 亿 ~ 180 亿个脑细胞，接近成人。也就是说孩子从怀孕到出生，大脑细胞的数量就已经长好了。

第二个阶段，孩子出生以后，大脑就进入了长质量的时期，脑细胞的体积和其他很多东西还会长起来。出生之后，由神经细胞连接的“突触”

开始形成，突触在3个月的时候数量达到高峰，灰质脂肪沉积完成，6个月DNA含量停止增加，到12个月，少突神经胶质细胞达到成人的70%，3岁的时候小脑发育基本成熟，3~4岁神经髓鞘化基本完成。

第三个阶段，5岁到青少年时期。饮食和环境对逻辑思维的影响也会使孩子和智力发生改变。

影响智商的两个原因：

第一大原因：大脑的营养。

第二大原因：孩子成长的环境。

如果在脑发育的关键时期注意营养的摄入，将大大有利于脑结构的分化与成熟，为其今后的智力发育奠定基础。

☆大脑需要哪些营养素

我们已经知道，大脑的发育需要充足的营养，如果缺少营养，脑细胞的数目就会减少，致使智力发育受到限制，甚至低能。影响大脑发育的营养物质中以糖类、蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素和微量元素最为重要。

脑是人体的司令部，活动最多，要消耗人体能量的1/5到1/4左右，因此要补充足够的糖类，以便供给大脑能量。

蛋白质是脑细胞的主要成分，牛磺酸是来自蛋白质的氨基酸，在促进孩子发育方面，能有利于脑细胞的发育、增殖和成熟，并能使神经网络变得发达，功能健全。

脂类在脑组织中含量最多，作用最大。磷脂、胆固醇、糖脂等是脑细胞的构成成分，能维持神经细胞的正常生理活动，参与大脑思维与记忆等智力活动。脂肪中的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、DHA、EPA等不饱和脂肪酸，是人体不可缺少的必需脂肪酸，对脑细胞的发育和神经的发育起着极为重要的作用。经研究表明，如缺乏这一类必需脂肪酸可引起智能缺陷，甚至持久性损害。

碳水化合物虽不是脑组织的构成成分，却是大脑离不了的能源物质。

维生素和矿物质每日需要量不多，但对脑发育却是十分重要的。维生



素作为辅酶参与代谢，保证大脑的发育和正常生理活动的进行，一旦缺乏则会引发神经及精神障碍。另外，矿物质、微量元素也是必不可少的，缺乏铁元素时，即便未出现贫血，也会影响到脑功能，使得孩子注意力涣散、多动、烦躁，学习成绩下降；锌元素缺乏时，可引起发育迟缓或停滞、智力低下、食欲减退等症状；碘元素缺乏时，不仅影响大脑及神经系统发育，还会使得生长停滞，身材矮小。

☆ 怎么做，才能让孩子更聪明

1. 及时补充糖类

脑组织本身不能贮存葡萄糖，只能利用血液提供的葡萄糖产生能量。因此，经常用脑的孩子应适当多吃含糖类的食物，当大脑疲劳时可吃些点心或加餐。

2. 多摄入蛋白质

多吃一些蛋白质含量丰富的食物，如豆类和豆制品。豆类及其制品中含有丰富的蛋白质和必需氨基酸，其中以谷氨酸的含量最为丰富，它是大脑赖以活动的物质基础。所以孩子常吃豆类及其制品有益于大脑的发育。

3. 多吃富含卵磷脂和维生素 B 的食物

脑组织脂类的含量比任何器官都高，包括卵磷脂、胆固醇、糖脂、神经磷脂等，其中以卵磷脂含量最多，需求量也最大。因此，孩子宜多吃禽蛋、牛奶、牛肉等卵磷脂含量高的食物。

硬壳类食物含脂质也很丰富，如核桃、花生、杏仁、南瓜子、葵花子、松子等，它们均含有对发挥大脑思维、记忆和智力活动有益的脑磷脂和胆固醇，因此，还可以适量让孩子吃些硬壳类的食物。

动物内脏及瘦肉、鱼等含有较多的不饱和脂肪酸及丰富的维生素和矿物质，因此孩子可适量吃一些动物的脑、肝、瘦肉及鱼等。

另外，还要注意摄取富含维生素 B 的食物，如蔬菜、水果等，以利于大脑对糖类的利用。

4. 健脑食物应适量、全面

食物种类要广泛，不能偏重于某一种或是以健脑食物替代其他食物，

否则容易导致孩子营养不全甚至营养不良，不仅影响身体发育，还会影响智力发育。

健脑食物应适宜于孩子的消化吸收。要根据孩子的年龄和消化吸收能力来选配健脑食物，比如1岁以内的孩子适宜于食母乳，而不适宜于食硬壳类食物。只有能够消化吸收，才能使大脑得到营养。否则，不但达不到健脑的目的，反而易损伤孩子的消化功能。

另外，健脑食物的种类及数量应逐步添加，食物种类全面不等于一哄而上，要注意孩子的特殊进食心理和尚未完善的消化机能。食物要安排得丰富且经常变换。孩子对陌生的食物或是特殊气味的食物如海鲜等不易接受，妈妈们在增加新的食物时应尽量烹调得可口，色香诱人，还应设法说服孩子，诱导孩子进食。

☆教妈妈们的小tips:

(1) 进餐要保证定时定量，还要关闭电视机，拿走玩具，并把一切可能转移孩子注意力的东西取走。

(2) 根据孩子消化特点安排膳食时应遵循如下原则：

① 要品种多样化，既能增进食欲，又能达到不同食物中营养素的互补；品种花样、经常变换能更好地兴奋食物中枢，引起胃液分泌，加强食欲，从而促进消化吸收和提高食物利用率。

② 食品应细软，避免食用质地粗硬的食品及刺激性、过于油腻的食品。

③ 要注意烹调技术，并随季节、气候变化而变化，如冬季应注意保暖，夏季采用清淡凉爽的食物。



第二节 饮食三“不”曲

营养是维持生命与生长发育的物质基础，同时也是保证孩子健康成长的关键。孩子正处于生长发育时期，合理的食物搭配将为其一生的智力和体力发展打下良好的基础。

再者，孩子由于其器官、组织功能发育不完全，抵抗力比较弱，其饮食结构显然应该与成人的饮食不同。在这一阶段摄入某些食物或者不良的饮食习惯都有可能导致慢性病或其他不良后果，比如我们下面提及的饮食三“不”曲，就需要父母十分注意。

☆ 不忽略早餐

经相关调查发现，孩子的早餐状况令人担忧。11.2%的孩子不是每天都吃早饭的；24.6%是因为爸爸妈妈上班时间紧，要赶路，没时间吃；3.9%的孩子在路上或小摊上用早餐。而据营养专家分析，早餐是一日中最重要的一餐，身体在经过睡眠的休息后已做好充分准备迎接新的一天的学习和生活，这时需要摄取丰富的营养，来应付整日的消耗。

不吃早餐危害真的很大，特别是对于孩子：

1. 严重影响记忆力

大脑的能量来源于葡萄糖，这种蔗糖只能聚集在肝脏和肾脏中，而且只能贮存8小时左右，早晨如果不进餐，会使大脑出现能量不足而引起记忆力衰退。

2. 易患消化道疾病

不吃早餐，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，长久这样，极容易造成胃炎、胃溃疡。

3. 造成低血糖，使人精神不振

经过一夜的睡眠，人体内的营养已消耗殆尽，此时血糖浓度处于偏低状态，如不吃早餐，就会使血糖浓度继续下降，出现面色苍白、四肢无力、精神不振的现象，有时甚至出现低血糖休克。

4. 导致孩子营养发育不良

不吃早餐的孩子，全天营养素摄入低于吃早餐的孩子，而且早餐所提供的营养素很难从午餐或晚餐中得到补充。另外，不吃早餐引起的营养不良还会导致肌体抵抗力下降，增加感冒和血管等疾病发病率。

5. 容易发胖

如果每天不吃早餐，只会让午餐吃得更多，从而导致肥胖。早餐、午餐和晚餐的比例最好是3:2:1，这样才能让你在一天内所吃的精华在体力最旺盛的时间内消耗掉。

合理的早餐食品应该是富含水分和营养的。牛奶、豆浆符合上述要求，可任选一种，还应加上其他“干点”，但这类食品消化较快，因此还要有适量的蛋白质和脂肪、鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生等，这样不但可使食物在胃里停留较久，还能使人整个上午精力充沛。另外还需吃一点水果和蔬菜，这不仅是为了补充水溶性维生素和纤维素，还因为水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质，属碱性食物，可以中和肉、蛋、谷类等食品在体内氧化后生成的酸根，达到酸碱平衡。

☆ 不爱三高食品

“三高”食品指高脂肪、高热量、高胆固醇食品，“三高”食品本身无罪，因为热量、脂肪、糖分也是人体必需的，但俗话说“过犹不及”，一个人每天摄入过量的油脂和糖分对身体危害是极大的。再者，人体发育所需要的营养物质远不只这几样，还必须包括维生素、碳水化合物、纤维素、微量元素等，孩子自我控制能力弱，加之“三高食品”一般口感都不错，孩子们就容易根据个人爱好挑食、偏食，使供给身体的营养不平衡，导致肥胖或消瘦。



☆不吃汤泡饭

常言道：“饭前先喝汤，胜过良药方”。这是因为，从口腔咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物必经之路，吃饭前，先喝几口汤（或进一点水），等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的，因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。

但是，不少妈妈不在餐前给孩子喝汤，却喜欢给孩子吃汤泡饭，认为用肉汤泡饭味道鲜美又有营养，实际上这是不对的。或许你会认为花了好几个小时熬炖的鱼汤、肉汤和鸡汤，营养都在汤里，喝汤比吃肉好，其实这是一种误解。实际上，汤里只含有少量的维生素、矿物质、脂肪以及蛋白质分解后的氨基酸，营养价值最多只有肉里的10%~12%，大量的营养物质都还保留在肉里，长期吃汤泡饭而不吃肉，容易导致孩子营养摄入不足。

另外，由于汤泡饭包含水分较多，饭会比较松软，比较容易吞咽，因而孩子咀嚼的时间会减少，食物还没咀嚼烂就连同汤一起快速吞咽下去，加重胃的消化负担，再加上大量的汤液进入胃部会稀释胃酸，更加影响消化吸收，长此以往，容易引发胃病。

其次，小孩的吞咽功能不是很强，吃汤泡饭还有可能因为吞咽速度过快而导致汤汁米粒呛入气管，造成危险。

吃饭本来就要细嚼慢咽才能嚼出滋味和营养，所以应该拒绝狼吞虎咽的汤泡饭，养成良好的饮食习惯，才有利于健康。

☆教妈妈们的小tips:

(1) 饭后不要喝汤。若饭前和吃饭时都不喝汤，则饭后会因胃液的大量分泌而使体液丧失过多而导致口渴。如果饭后才喝汤，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。

(2) 吃汤泡饭时，由于大量汤液进入胃部，稀释胃酸，从而影响消化吸收，所以即使孩子吃得饱，营养也没吸收多少。