

台北医学大学内科及药理学教授
万芳医院心脏科主任医师
医学博士 陈保罗
药学硕士、中医博士、林政宏

★★★★★

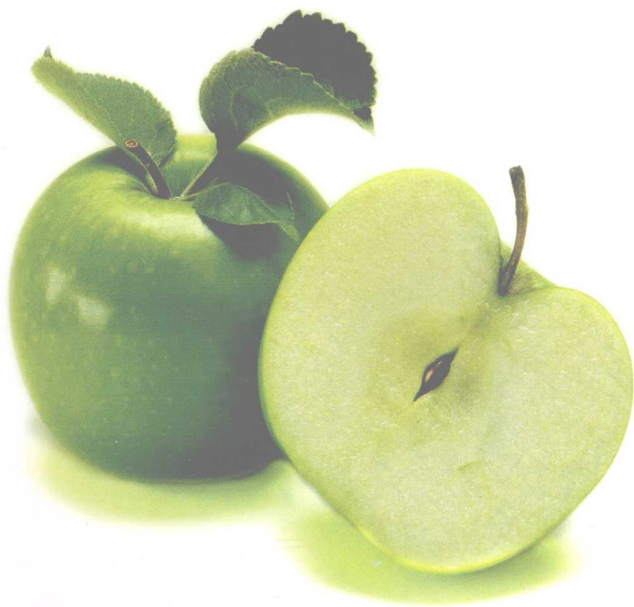
名医好评推荐

天佑智讯 编著



近来世界纷纷掀起健脑的热潮，
人们不只追求身体的健康，
也希望经由食补、药补及其他方法如运动、按摩等，
使大脑更加发达，以提高工作效率及生活品质。

怎样保养 才能避免 用脑过度



吃 出 好 记 性

健脑益智饮食



全面且多元的认识大脑、了解大脑，进而有效的提升大脑的功能，让天资聪颖的人保持脑功能的健康、正常；资质平庸的人经由饮食，及改变一些作息习惯，使课业及工作事半功倍；孕妇也能选择正确的营养食品，让腹中的胎儿更聪明、更健康。

吃出好记性

天佑智讯 编著

健脑益智饮食

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出好记性 / 天佑智讯编. —南京: 江苏文艺出版社,
2009.10
ISBN 978-7-5399-3239-2

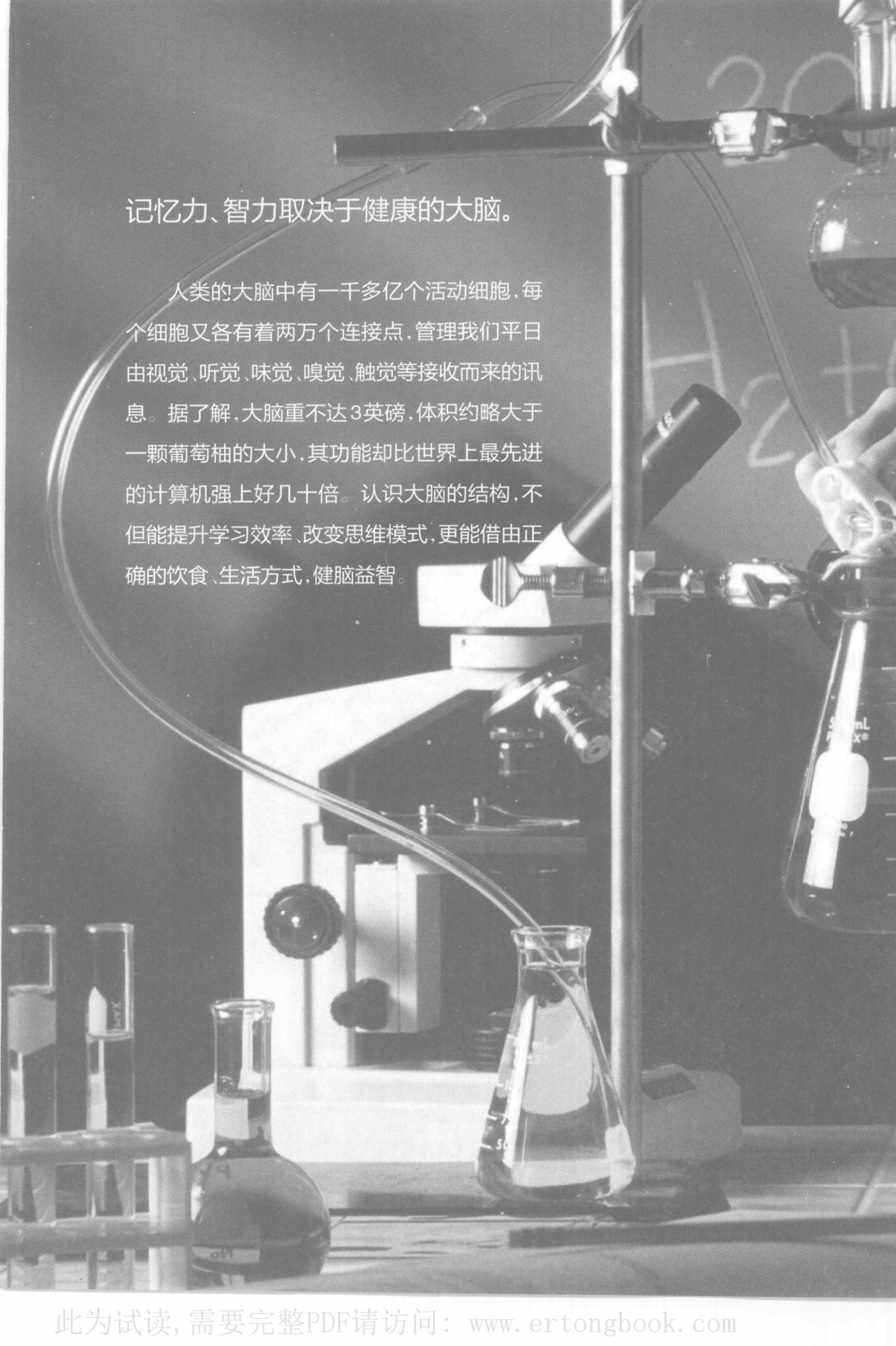
I. 吃… II. 天… III. ①脑—保健②食物疗法 IV.
R161.1 R247.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074239 号

书 名 吃出好记性
编 者 天佑智讯
责任编辑 蔡晓妮
责任校对 张松寿
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 江苏滨海印刷三厂
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 130 千
印 张 10.25
版 次 2009 年 10 月第 1 版, 2009 年 10 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3239-2
定 价 20.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



吃出好记性



记忆力、智力取决于健康的大脑。

人类的大脑中有一千多亿个活动细胞,每个细胞又各有着两万个连接点,管理我们平日由视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等接收而来的讯息。据了解,大脑重不达3英磅,体积约略大于一颗葡萄柚的大小,其功能却比世界上最先进的计算机强上好几十倍。认识大脑的结构,不但能提升学习效率,改变思维模式,更能借由正确的饮食、生活方式,健脑益智。

男女大脑大不同

1. 男女大脑构造不同

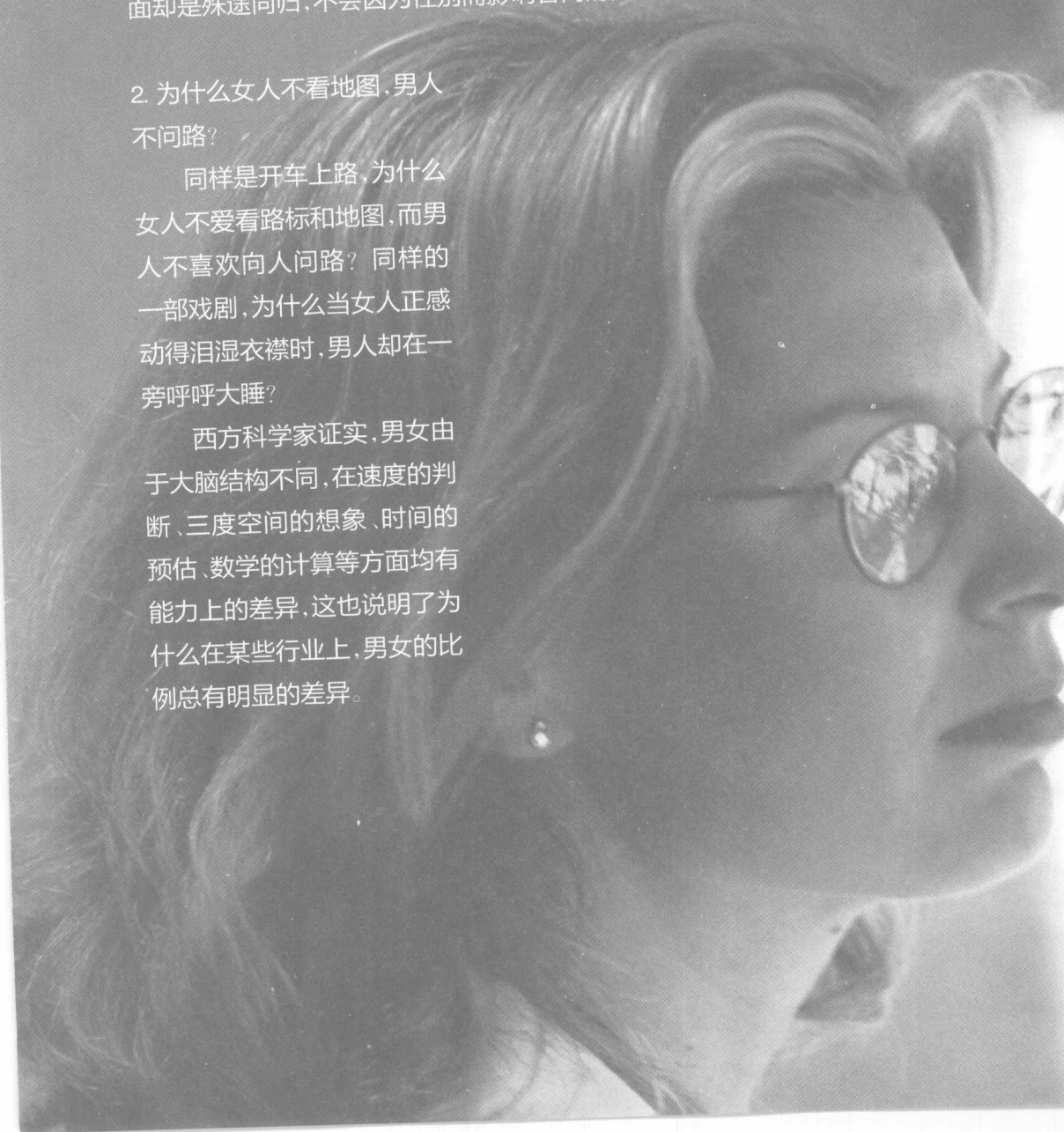
加拿大艾伯塔大学研究小组表示,男人和女人大脑构造上的差异,已经得到确切的科学证实。

专家发现,男女虽然因大脑构造不同而思路有明显的差异,但在智力方面却是殊途同归,不会因为性别而影响智商的高低。

2. 为什么女人不看地图,男人不问路?

同样是开车上路,为什么女人不爱看路标和地图,而男人不喜欢向人问路?同样的一部戏剧,为什么当女人正感动得泪湿衣襟时,男人却在一旁呼呼大睡?

西方科学家证实,男女由于大脑结构不同,在速度的判断、三度空间的想象、时间的预估、数学的计算等方面均有能力上的差异,这也说明了为什么在某些行业上,男女的比例总有明显的差异。



灵光头脑的四大类食物

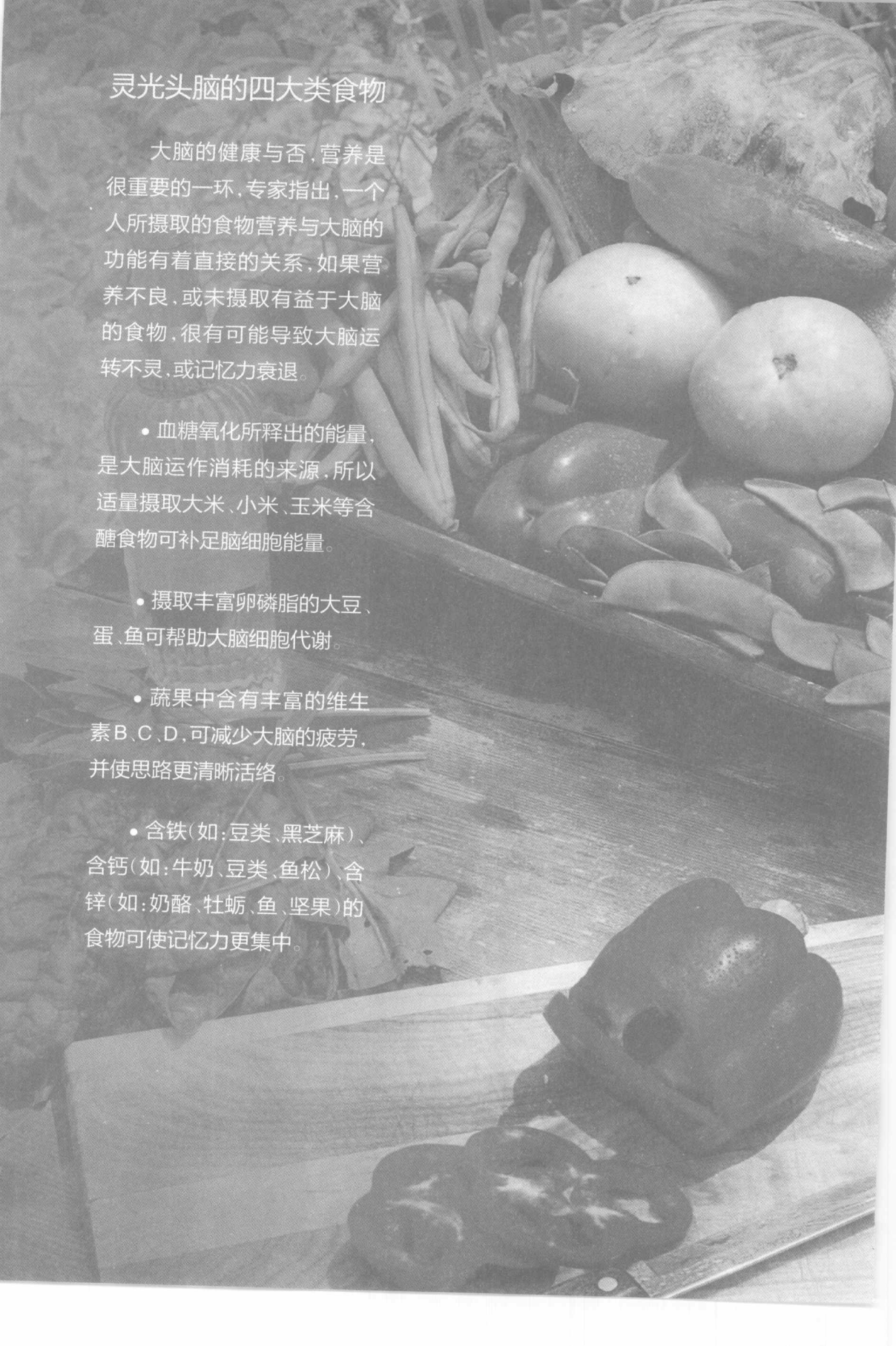
大脑的健康与否,营养是很重要的一环,专家指出,一个人所摄取的食物营养与大脑的功能有着直接的关系,如果营养不良,或未摄取有益于大脑的食物,很有可能导致大脑运转不灵,或记忆力衰退。

- 血糖氧化所释出的能量,是大脑运作消耗的来源,所以适量摄取大米、小米、玉米等含糖食物可补足脑细胞能量。

- 摄取丰富卵磷脂的大豆、蛋、鱼可帮助大脑细胞代谢。

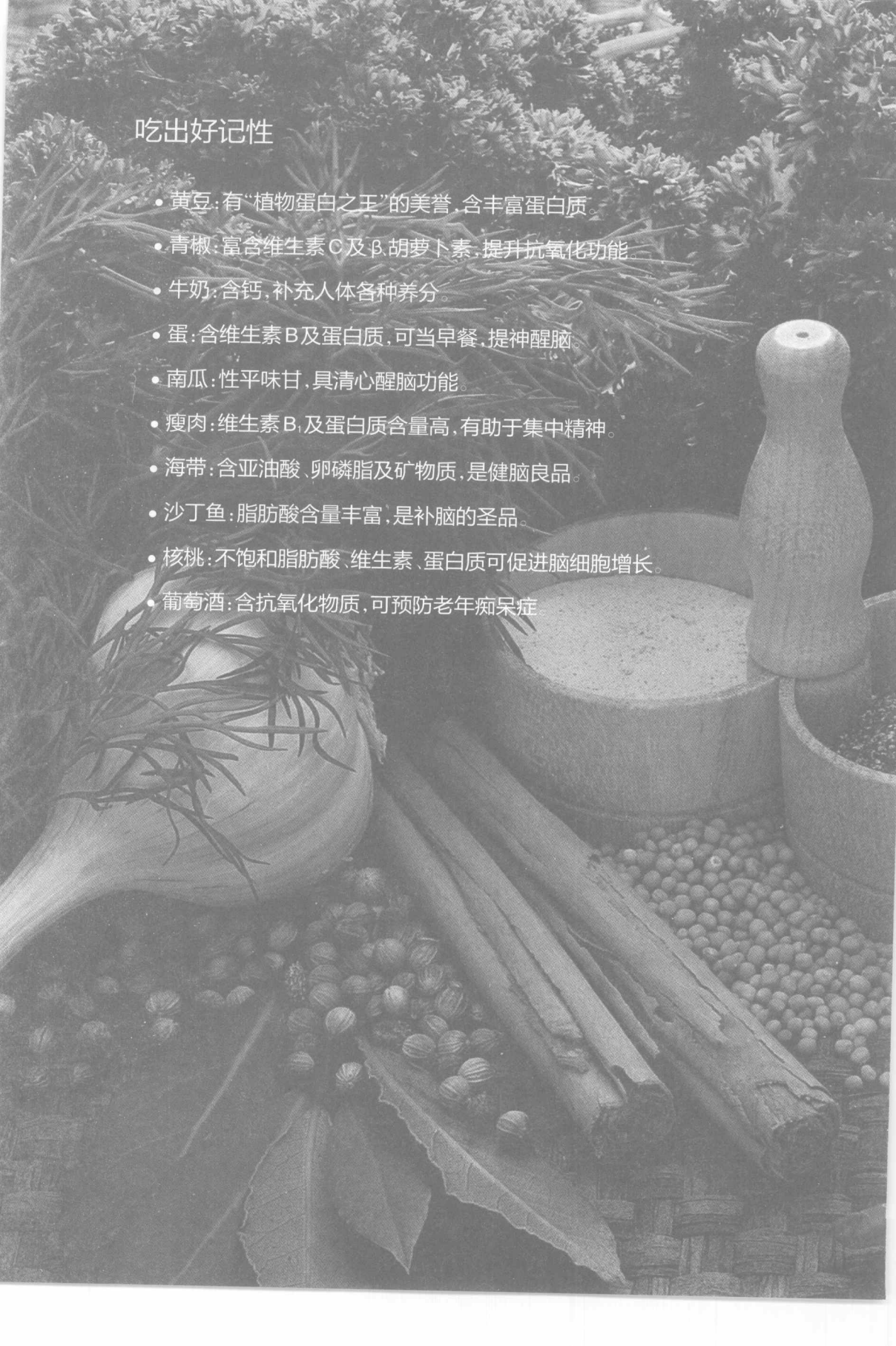
- 蔬果中含有丰富的维生素B、C、D,可减少大脑的疲劳,并使思路更清晰活络。

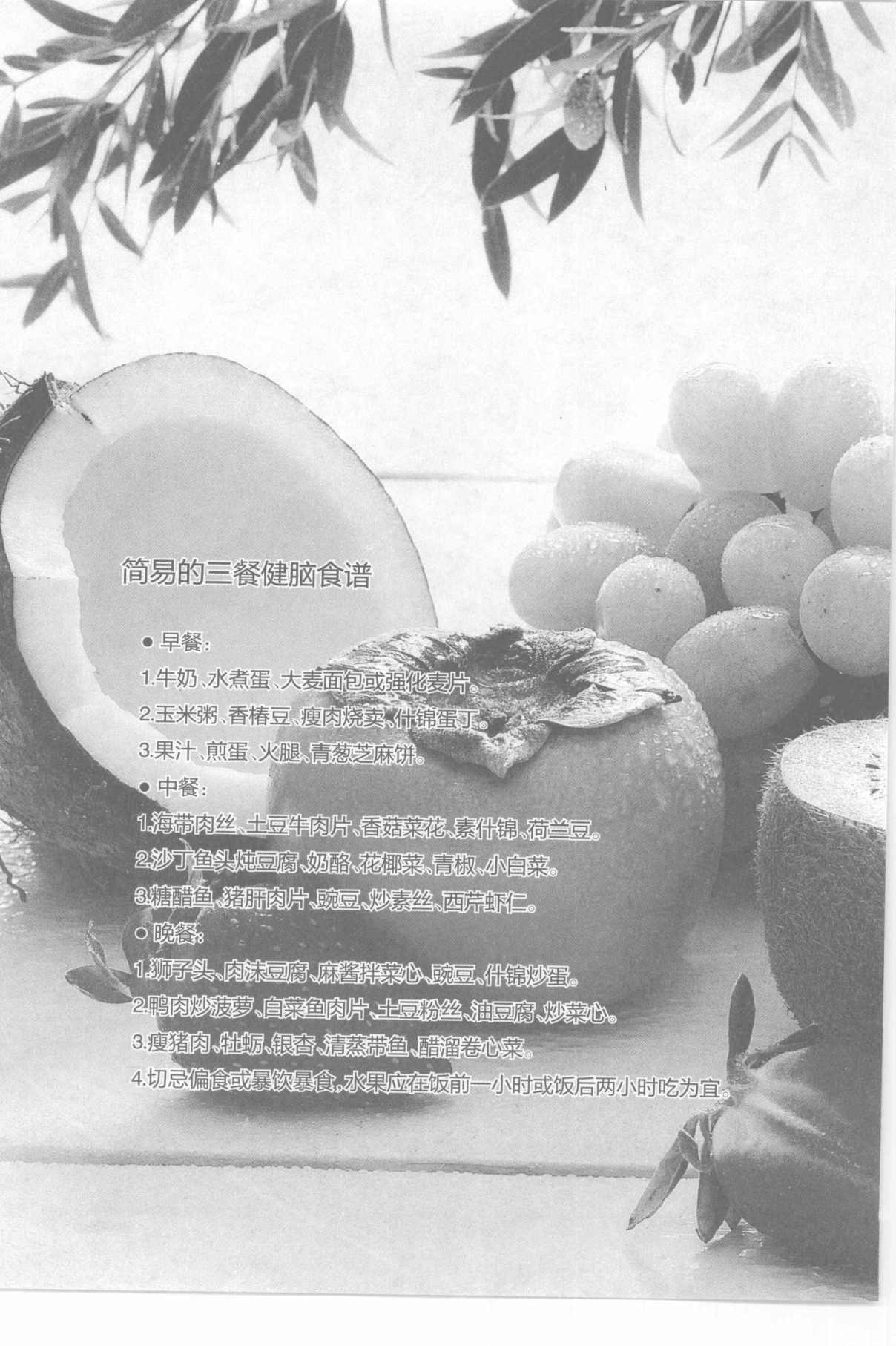
- 含铁(如:豆类、黑芝麻)、含钙(如:牛奶、豆类、鱼松)、含锌(如:奶酪、牡蛎、鱼、坚果)的食物可使记忆力更集中。



吃出好记性

- 黄豆:有“植物蛋白之王”的美誉,含丰富蛋白质。
- 青椒:富含维生素C及 β -胡萝卜素,提升抗氧化功能。
- 牛奶:含钙,补充人体各种养分。
- 蛋:含维生素B及蛋白质,可当早餐,提神醒脑。
- 南瓜:性平味甘,具清心醒脑功能。
- 瘦肉:维生素B₁及蛋白质含量高,有助于集中精神。
- 海带:含亚油酸、卵磷脂及矿物质,是健脑良品。
- 沙丁鱼:脂肪酸含量丰富,是补脑的圣品。
- 核桃:不饱和脂肪酸、维生素、蛋白质可促进脑细胞增长。
- 葡萄酒:含抗氧化物质,可预防老年痴呆症。





简易的三餐健脑食谱

● 早餐：

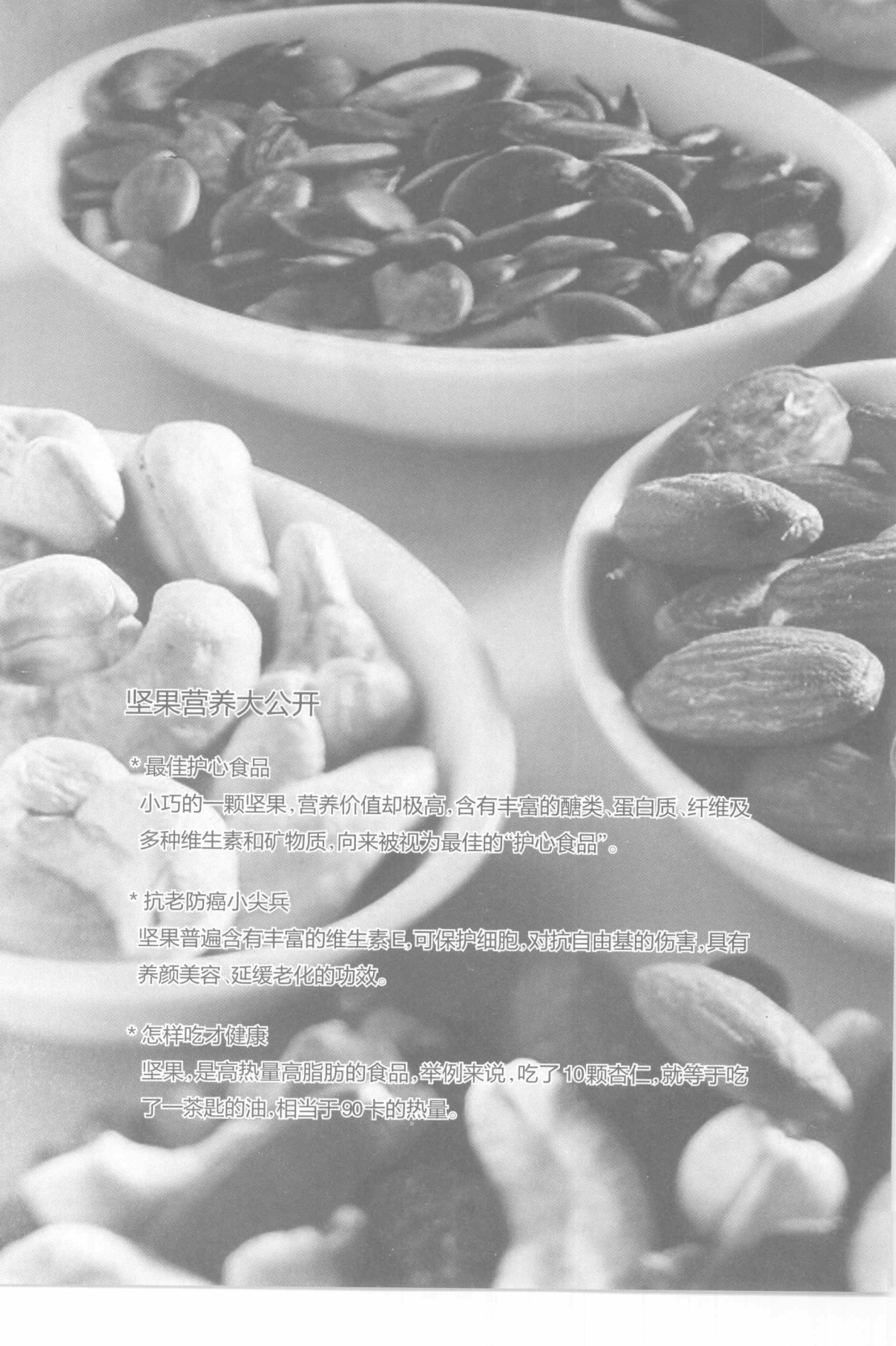
1. 牛奶、水煮蛋、大麦面包或强化麦片。
2. 玉米粥、香椿豆、瘦肉烧卖、什锦蛋丁。
3. 果汁、煎蛋、火腿、青葱芝麻饼。

● 中餐：

1. 海带肉丝、土豆牛肉片、香菇菜花、素什锦、荷兰豆。
2. 沙丁鱼头炖豆腐、奶酪、花椰菜、青椒、小白菜。
3. 糖醋鱼、猪肝肉片、豌豆、炒素丝、西芹虾仁。

○ 晚餐：

1. 狮子头、肉沫豆腐、麻酱拌菜心、豌豆、什锦炒蛋。
2. 鸭肉炒菠萝、白菜鱼肉片、土豆粉丝、油豆腐、炒菜心。
3. 瘦猪肉、牡蛎、银杏、清蒸带鱼、醋溜卷心菜。
4. 切忌偏食或暴饮暴食，水果应在饭前一小时或饭后两小时吃为宜。

A black and white photograph showing three white ceramic bowls filled with different types of nuts. The top bowl contains almonds, the bottom-left bowl contains cashews, and the bottom-right bowl contains walnuts. The background is softly blurred, showing more nuts scattered on a surface.

坚果营养大公开

* 最佳护心食品

小巧的一颗坚果,营养价值却极高,含有丰富的醣类、蛋白质、纤维及多种维生素和矿物质,向来被视为最佳的“护心食品”。

* 抗老防癌小尖兵

坚果普遍含有丰富的维生素E,可保护细胞,对抗自由基的伤害,具有养颜美容、延缓老化的功效。

* 怎样吃才健康

坚果,是高热量高脂肪的食品,举例来说,吃了10颗杏仁,就等于吃了一茶匙的油,相当于90卡的热量。

吃太多人变笨？

大脑的细胞功能关系着人的智力,我们靠食物补充脑细胞所需的蛋白质、维生素、矿物质、糖类及脂肪等营养,许多人在非用餐时间如果感觉饥饿,常会以吃零食来止饥。零食被许多人认为是“垃圾食品”,只会给身体带来负面影响,其实不然。专家发现适量的零食有助于大脑神经的放松,例如巧克力中含有镁的成分,能帮助肌肉放松和神经细胞的转换。糖果中的单糖可促进大脑分泌一种有助于镇定、平静的化学物质,减缓紧张及敏感的情绪。

妈妈吃得好胎儿智商没烦恼

胎儿时期是大脑发展的重要关键,科学研究显示,母亲若在怀孕期间没有摄取足够的营养,不但有害于胎儿体格的发展,连带也影响其智力及心理的发育。

孕妇每天应摄取:

- 米饭、面包、面食等五谷杂粮约3~5碗。
- 牛奶或其它乳制产品约480CC~720CC。
- 蔬菜4碟,且至少2碟为深绿色蔬菜。
- 鱼、肉、蛋、豆类4~5份。
- 油脂应低于3匙。
- 水果3~4份,务必洗净残余的农药。



补脑看体质

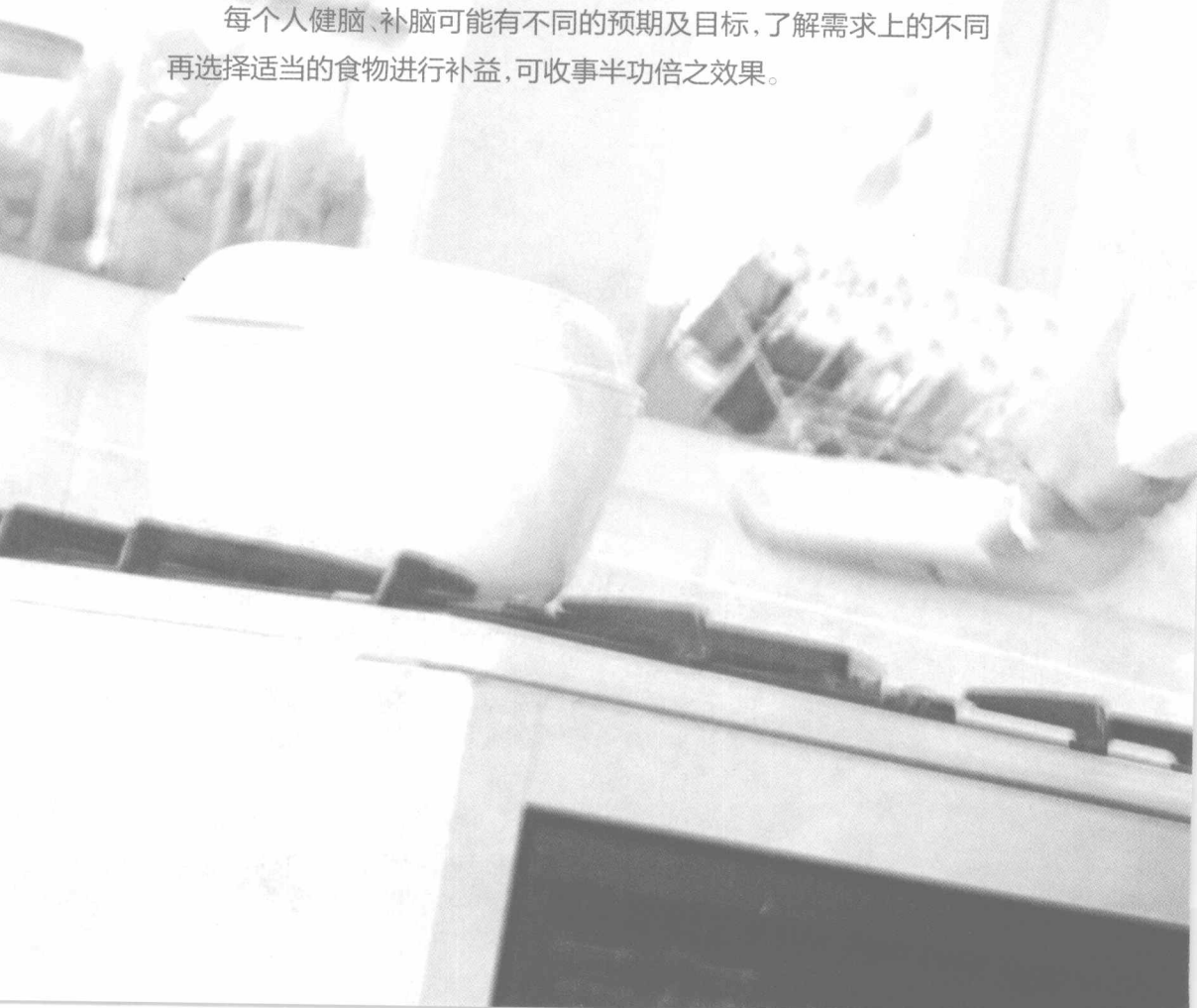
人的体质有气、血、阴、阳上的差异,选择健脑补脑食品之前,应该先了解自己的体质是欠缺哪一方面的营养而致使脑力、记忆力衰退,再根据虚弱、不足的条件进行补益。

补脑看年龄

除了要认识个人体质进行不同补益,年龄也是选择健脑补脑食品时不容忽视的重要指标,若不了解不同年龄所需的营养就贸然进补,不但不能收到预期的疗效,还会造成身体额外的负担。

补脑看个人需求

每个人健脑、补脑可能有不同的预期及目标,了解需求上的不同再选择适当的食物进行补益,可收事半功倍之效果。



根据一项调查统计,能有效补脑的8种食物排行榜是:

- 鱼类:

鱼肉中丰富的欧米伽 - 3脂肪酸对神经系统具有保护作用,并有助于健脑,尤其是沙丁鱼、三文鱼及青鱼,不但能补脑,还能预防老年痴呆症。

- 深绿色蔬菜

深绿色蔬菜比其它蔬菜含有更高的维生素。

- 糙米饭及全麦制品

糙米中含多种维生素,可帮助思考及维持认知能力。

- 鸡蛋

蛋白质提供人体所需的氨基酸,蛋黄中的卵磷脂、钙、铁、磷、维生素A、D、B等皆适合长期消耗脑力者食用。

- 大蒜

大蒜可促进人体内的维生素产生「蒜胺」,使葡萄糖发挥其功效,转换成大脑所需的能量。

- 豆类制品

大豆脂肪中含 85.5% 的不饱和脂肪酸,能降低胆固醇,改善中老年脑力衰竭,且丰富的氨基酸、蛋白质、卵磷脂、维生素及其它矿物质,特别适合脑力工作者。

- 芝麻和核桃

丰富的不饱和脂肪酸可以供给大脑所需的亚麻酸及亚油酸,帮助清除血管中的杂质。

- 水果

丰富的维生素C可补益脑功能。

防衰健脑自己来

1.按摩健脑法

按摩是医史上最早的治疗方法之一,具有调节阴阳等作用,对健脑益智也有一定的功效。

头部的按摩可增进大脑血液循环、提升学习及工作效率。

2.思考健脑法

人体的中枢即是大脑,它是人体是否衰老的重要指标之一,若平日注意养生健脑,即使到了老年仍可保持旺盛的生命力。

3.气功健脑法

气功是一种古老的健身术,古称“吐纳”、“导引”等,讲的是调节身、心、息,以帮助修身养性、开发潜能、养精益神,进而防治疾病、延年益寿等。

4.艺术健脑法

匈牙利科学家曾做过一个实验:让受试者配合每分钟60拍,4/4节拍的古典配乐,每八秒读出一个外文字,受试者的读法必须与音乐节奏保持协调,结果发现这样的学习效果,最高可在一天之内记住一千个法文字。

5.节欲健脑法

“欲”者泛指人类对于爱、恨、贪、嗔、痴的执迷,对名利、物质、声色的贪恋。

前言

吃出聪明 养出智慧 活出长寿

大脑是人类最精细、最活跃的器官,掌控我们平日思考、言语、情绪、行为、接收讯息等活动。

昔日人们认为,“智愚”是天生的,无从改变,资质较平庸的人也只能靠后天“勤以补拙”、加倍努力来获得成功。但随着科技的发展,专家对大脑这个神秘的器官作了进一步的探索与了解。研究发现,人的智力除了天生遗传之外,还有许多“人为”努力的空间,比如母亲在怀孕期间所摄取的营养关系着胎儿脑细胞的发育,儿童和青少年时期可以借助适当的饮食提升学习能力与记忆力,老年痴呆或阿兹海默症是可以预防的,每天的作息与营养也和大脑的运作息息相关。

近来世界纷纷掀起健脑的热潮,人们不只追求身体的健康,也希望经由食补、药补及其他方法如运动、按摩等,使大脑更加发达,以提高工作效率及生活质量。

健脑热潮首先兴起于美国加州,并逐渐普及于世界各国。现代人生活节奏愈来愈繁忙、快速,讲究分秒必争的工作效率,在长期处于用脑过度的压力下,不但生活品质受到影响,严重的话还易引起头痛、眩晕、神经衰弱等疾病。有鉴于此,大脑的健康成为现代人最不容忽视且刻不容缓的问题。

本书分为五个部分,详细介绍大脑的组织构造和运作方式;如何根据不同年龄体质和需求选择健脑益智的食品或补品;危害大脑的可能因素和常见的大脑疾病;其他能够改善脑功能、提升记忆的方法,如多思考、练气功等及一些健脑益智的餐饮食谱。全面且多元地认识大脑、了解大脑,进而有效地提升大脑的功能,让天资聪颖的人保持脑功能的健康、正常;资质平庸的人经由饮食,及改变一些作息习惯,使课业及工作事半功倍;孕妇也能选择正确的营养食品,让腹中的胎儿更聪明更健康。

Part1 万物之灵 决战大脑/1

(1) 大脑的进化史/2

(2) 大脑决定智力/3

IQ 异点通：人类主宰地球，腿较长是主因？ /5

(3) 脑智力决胜负/6

1. 电脑VS.人脑/6
2. 猩猩VS.人类/10
3. 海豚VS.人类/11
4. 外星人的脑/12

(4) 潜能的秘密/14

(5) 冥想与催眠/15

IQ 异点通：睡眠学习法有效吗？ /17