



# 吃对了

## 就能大大提高 孩子的智力②

国际营养学权威

〔英〕帕特里克·霍尔福德



天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS





# 吃对了

就能大大提高  
孩子的智力②

国际营养学权威

[英] 帕特里克·霍尔福德 著

孙雪晶 译



天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

吃对了就能大大提高孩子的智力.2/ [英] 霍尔福德  
著; 孙雪晶译. —天津: 天津教育出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5309-5641-0

I .吃… II .①霍…②孙… III .食品营养—基本知识

IV .R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060962 号

著作权合同登记号 图字: 02-2006-34

Optimum Nutrition for the Mind  
Copyright©2003 Patrick Holford  
Chinese translation published by arrangement with  
Judy Piatkus (Publishers) Ltd  
All rights reserved

## 吃对了就能大大提高孩子的智力 2

---

出 版 人	肖占鹏
选题策划	新经典文化 (www.readinglife.com)
作 者	[英] 帕特里克·霍尔福德
译 者	孙雪晶
责任编辑	孙丽业
特邀编辑	崔莲花 侯明明
内文制作	王春雪

---

出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
规 格	16 开 (700 × 990 毫米)
字 数	110 千
印 张	11.5

---

书 号	ISBN 978-7-5309-5641-0
定 价	25.00 元

## 吃对了就能大大提高孩子的智力

孩子注意力不集中、丢三落四、上课坐不住、学过的东西总是记不住……这些问题让家长们倍感头痛又束手无策，只能在放学后、节假日，带孩子奔赴五花八门的辅导班、提高班，但结果往往是孩子疲于奔命，学习成绩也未见提高。社会上经常呼吁要给孩子减负，但减负的同时怎样给孩子加分呢？这不仅是教育方法的问题，更是营养学的问题。家长营养知识的空白，给孩子身心的健康成长造成了许多障碍。

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。请家长们看看下面的实验：

1. 英国科学家测试了90个小学生的IQ，随后给其中30人服用大剂量的复合维生素，另外30人服用无害无益的安慰剂，剩下的30人则什么也不服用。8个月后，研究人员重新测试了这90人的IQ。结果发现，那些服用维生素的孩子们的非语言IQ竟然难以置信地增加了10多分！自从这项研究公布以来，10年里先后有15项其他研究证实了补充一些营养确实可以提高儿童的IQ。

2. 美国学者亚历山大·施拉姆斯在1979~1982年这四年间，以美国的纽约学区为研究对象进行了一项调查，以查看改善饮食对学习

成绩的影响。第一年他去除了汉堡包的肉中的脂肪，用未精加工过的全麦面粉做面包，结果学生的平均分提高了20%。第二年去掉了添加染色剂、甜味剂的食物，结果这一年学生的平均分比原来提高了31%。接下来他又去除了食品中的抗氧化剂等合成防腐剂，于是学生第四年的平均分又大大提高了。就这样，分数逐渐攀升，最终算起来，改善饮食之后与之前相比，这些学生的分数提高了40%以上。

3. 加利福尼亚的伯纳德·瑞兰德医生曾经做了这样一个实验，给1591个患有多动症的孩子服用药物，另外191个孩子补充大量营养素。在比较治疗效果之后，医生发现营养疗法的效果是普通药物疗法的18倍。但不幸的是，尽管如此，每年接受药物治疗的孩子却在成倍增加。

4. 英国医学研究理事会进行了一项为期16年的研究，研究人员给424名婴儿分别喂标准奶粉和额外加入蛋白质、维生素和矿物质的强化奶粉。18个月后，那些每天喂标准奶粉的婴儿在语言、反应上均不如每天摄入大量营养物质的孩子；而8年后，前者的IQ居然比后者平均低14分之多。

由此可见，饮食和大脑的联系多么紧密。近一个世纪以来，人类发明了1000万种新的化学物质，而其中的几千种充斥在了食物、日常生活用品、饮用水和呼吸的空气中，它们正不断危害着我们，特别是发育尚不成熟的孩子的身体和心灵。

比如，靓丽的饮料、鲜艳的糖果、甜蜜的冰激凌、晶莹的果冻……成年人都无法抗拒，更不用说充满好奇心的孩子了。但问题也接踵而来。这些颜色鲜艳的食品中，色素扮演着重要角色。苋菜红、日落

黄、柠檬黄、亮蓝、胭脂红等合成色素，尽管具有色泽稳定、鲜艳等特点，但在合成过程中，使用的化工原料及合成过程中副产物残留等问题，难免使产品质量增加了不确定的因素。

英国萨利大学的研究小组通过试验证明了人工合成色素会给儿童带来怎样的变化。科研人员给两组儿童提供包装和口味完全一样的两种饮料，但其中一种含有柠檬黄。他们在这些儿童饮用后分别测量了他们体内的矿物质水平。结果表明，喝了含有柠檬黄饮料的孩子变得多动，血液中锌含量下降，尿液中锌含量呈上升趋势。研究显示，柠檬黄夺走了儿童体内的锌，而缺锌与行为异常和免疫系统问题有着密切联系。英国食品标准局曾建议家长对表现过度活跃的孩子，要减少饮食中人工合成色素的摄入量。

孩子吃糖太多会导致记忆力下降；经常喝咖啡和浓茶的孩子会经常感到焦虑和沮丧，大脑变得迟钝、学习表现差；炸鸡腿、炸薯条这些孩子爱不释手的油炸食品，会扰乱思考的过程，对孩子的身心健康有弊无利。

大脑和身体所需的营养都来自于食物、空气和水，无益的食物使大脑变坏，有益的食物可以解决大脑的问题。在孩子发生注意力集中困难、记忆力差、反应迟钝、情绪不稳定等问题时，家长们首先应该想一想孩子的大脑是否缺少了营养的支持。

本书作者帕特里克·霍尔福德是国际营养学领域的权威。30多年来，他一直致力于研究营养对大脑和健康的影响。1986年，他与最佳营养学会的主要负责人、学者格威利姆·罗伯茨合作，开始了世界上第一个关于营养影响智力的研究，这项研究以一次随机控制的实

验结束，旨在测试改善营养状况对孩子智商的影响，英国BBC电视台《地平线》栏目曾播出关于这项研究的纪录片，英国知名医学杂志《柳叶刀》也在1988年刊载了相关文章，引起了学界和公众对这一领域的广泛关注。

在本书中，帕特里克·霍尔福德总结了全方位的大脑营养资讯，开出了简单易行且能立竿见影的营养处方。不论孩子现在感觉如何，按照本书的建议去做，一段时间以后，就应该会感觉到行为和心态发生了明显的改观。

孩子的健康状况需要通过全新的生活方式来改善。家长们应该认识到，营养直接影响着孩子大脑的每一个思想和感觉，正是营养的不平衡才导致了孩子大多数的头脑问题，而吃对了，就能大大提高孩子的智力！

本书并非仅对那些有注意力不集中、多动、焦虑及记忆力差等症状的孩子才有用。适宜的营养可以全面调整心态，即使孩子自己感觉很好，也应该在饮食中充分补充营养，让身体更轻松，精力更充沛，心情更开朗，大脑更聪明！

编者



## 第 1 部分

### 影响智力和大脑健康的七大元凶

<b>第 1 章 氧化物、酒精和压力</b> .....	3
氧化物让大脑发腐变臭 .....	3
抗氧化物能保护大脑 .....	6
酒精会麻醉大脑 .....	8
压力影响孩子的记忆力 .....	9
<b>第 2 章 糖和刺激物</b> .....	12
糖会让大脑变迟钝 .....	12
刺激物会让大脑中毒 .....	14
<b>第 3 章 有毒的矿物质</b> .....	22
常见的有毒矿物质 .....	22
如何对付重金属 .....	30
<b>第 4 章 易过敏食物</b> .....	35
食物过敏会引发严重后果 .....	35
常见过敏物 .....	38
过敏还是消化不良 .....	44

## 第2部分

### 改善智力与大脑健康的五大营养

测一测 大脑缺营养吗 .....	49
五大营养检查 .....	49
食物能让人愉悦也能让人沮丧 .....	53
<b>第5章 复合碳水化合物</b> .....	<b>55</b>
复合碳水化合物会平稳释放能量 .....	55
精制碳水化合物的害处 .....	58
保持血糖平稳的食物 .....	60
有益和有害的食物 .....	64
碳水化合物与蛋白质的关系 .....	64
远离糖类替代品 .....	65
<b>第6章 必需脂肪酸</b> .....	<b>67</b>
脂肪的作用 .....	67
好脂肪，坏脂肪 .....	69
神奇的高智力建筑师 .....	74
<b>第7章 磷脂</b> .....	<b>83</b>
磷脂的真相 .....	83
蛋类对人体的益处 .....	84

卵磷脂是磷脂的直接来源 .....	86
胆碱：记忆力的基础 .....	86
记忆分子让大脑焕然一新 .....	87
<b>第8章 氨基酸 .....</b>	<b>89</b>
氨基酸让孩子处于良好的心理状态 .....	91
优质蛋白质是氨基酸的重要来源 .....	94
补充氨基酸的其他方法 .....	95
<b>第9章 维生素和矿物质 .....</b>	<b>99</b>
维生素和矿物质可以提高 IQ .....	99
<b>B族维生素：大脑动力之源 .....</b>	<b>101</b>
其他智慧营养素 .....	104

### **第3部分**

#### **五类大脑问题的营养处方**

<b>第10章 提高智商 .....</b>	<b>113</b>
营养与 IQ 的关系 .....	113
如何提高 IQ .....	116
<b>第11章 增强记忆力 .....</b>	<b>120</b>
测测孩子的记忆力 .....	120

大脑是如何记忆的 .....	122
增强记忆力的营养成分 .....	125
防止记忆力衰退的抗氧化物 .....	137
平静心态，锻炼身体 .....	138
<b>第 12 章 学习困难、诵读困难和运动困难</b> ....	<b>141</b>
营养与学习的关系 .....	144
脂肪酸是改善大脑机能的必需品 .....	146
大脑污染 .....	148
<b>第 13 章 改善睡眠</b> .....	<b>150</b>
做梦的重要性 .....	151
你的孩子是否缺乏睡眠 .....	152
获得良好睡眠的 4 个步骤 .....	153
<b>第 14 章 注意力分散、多动症</b> .....	<b>158</b>
利他林的兴起 .....	159
食物让孩子镇静 .....	161
维生素 B <sub>6</sub> 和镁 .....	162
导致 ADHD 的其他罪魁祸首 .....	166
双向情感障碍儿童 .....	170
奖励缺乏综合征 .....	172



## 影响智力和大脑健康的七大元凶

氧化剂、酒精、糖、刺激物、有毒矿物质和易过敏食物，以及压力，被称为“反营养物质”，是损耗大脑的七大元凶。如果想保护孩子的大脑，就要让孩子尽量远离它们，也就是说，尽量少摄入“反营养物质”。



## 第1章 氧化物、酒精和压力

大脑能否最大限度地发挥能量，和吃进去的食物密切相关。大脑和神经系统是由必需脂肪酸、蛋白质和磷脂构成的，而氧化物——体内的废料、酒精和过多的压力都是必需脂肪酸、蛋白质和磷脂的杀手。

### 氧化物让大脑发腐变臭

首先我们来看看燃烧中释放出的氧化物。在今天这个烟雾弥漫、空气污染、快餐横行的时代，它们毫无疑问是我们大脑的头号敌人。

#### 不要“油炸”你的大脑

大脑中60%的固体物质是脂肪，它们都是由吃进去的脂肪转化而来的。众多可食脂肪中，最差的就是反式脂肪酸。油炸食品和含有氢化植物油的食物中就含有这种受损脂肪。因此，

要尽量避免让孩子食用油煎和油炸的食物，而且不要购买含氢化脂肪的食物。在超市购买加工食物时，一定要仔细看包装上的食物成分表，如果其中的成分名称有“氢”字，那么千万不要把它放入购物篮里。

为什么反式脂肪酸对身体有害呢？摄入反式脂肪酸后，它们会被大脑细胞直接吸收，取代DHA（大脑必需的不饱和脂肪酸，还包括EPA、GLA、AA等）在大脑细胞中的位置，从而扰乱思考过程。它们还会阻碍必需脂肪酸转化成大脑中重要的脂肪酸如GLA、DHA，以及对大脑有重要调节功能的前列腺素。

通常缺乏Omega-3脂肪酸的人摄入的反式脂肪酸是正常量的2倍以上。那些喜欢吃炸鸡腿、炸薯条的人，普遍都缺乏Omega-3脂肪酸，却摄入了过量的垃圾脂肪——这真是时代进步的悲哀。

世界卫生组织建议，人们平均每天摄取的反式脂肪酸不应超过2克，可孩子们往往在不知不觉中就吃进了大量的反式脂肪酸。举例来说，一份炸薯条或炸鱼可提供8克反式脂肪酸，一个炸面圈含12克，一袋薯片含4克。这些都对孩子的身心健康有弊无利。

大脑中一半以上的固体物质都是脂肪，如果这些脂肪受到氧化，或者说发腐变臭，那可真是一件恐怖的事情。油炸食物、吸烟和污染是摄入氧化物的3种途径，体内的氧化物会给神经细胞膜中附着在磷脂上的必需脂肪酸带来一连串破坏(见图1)。



从图1中，也可以发现维生素E可以帮助大脑抵御这种破坏分子的入侵。

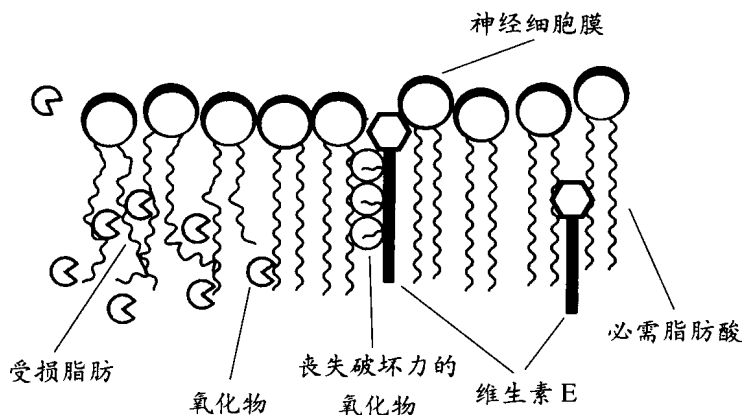


图1 氧化物如何损害大脑

## 吸烟的危害

吸入的一口香烟烟雾中就含有1万亿个氧化分子，它们会立即进入大脑细胞中。烟雾中还含有大量金属镉分子，而体内不断累积的镉会耗尽至关重要的锌。锌对维持大脑的健康有多种重要作用，其中就包括防止氧化、帮助合成5-羟色胺（一种能让人感到愉悦的物质）和褪黑素（一种能帮助人适应昼夜更替和季节变化的物质）。通常精神分裂症患者体内的锌含量都很低，而吸烟的精神分裂症患者体内的锌含量更低。

美国杜克大学的研究人员发现，烟碱会阻碍5-羟色胺的合成，影响大脑发育，而妊娠期间吸烟的母亲所产下的孩子及