

第一章 饮食是智力活动的基础

一、营养与智力息息相关

营养是指人的身体通过从外界摄取、消化吸收和利用食物中的营养素来维持生命活动、促进生长发育和保持良好健康状态的全过程。它是人生命运转的能量，是从事一切活动的基础，更是大脑进行智力活动的必要条件。研究证实，人的大脑重量只有 1 400 克左右，仅占人体的 2%，但却要消耗人所吸收营养的 20%，脑力劳动者的大脑营养消耗量会更大。实践证明，人的智力水平与大脑的营养水平好坏成正比关系。因此，作为健脑增智的前提，就是要不间断地供给大脑全面、均衡、充足的营养，这可以通过调节提供各种不同的食物而使大脑处于最佳状态。

1. 大脑的活动与营养

人的大脑是营养的消耗器官，它的正常运转至少需要两个基本条件：一是需要消化器官为其准备均衡、全面的养料，需要呼吸器官为其准备充足的氧气；二是需要运送养料、氧气的通道（血管）畅通无阻。所以，我国明末著

名医学家、气功养生家张介宾，在其所著的《类经》一书中，将“摄生”列为养生之首。他说：“夫人之大事，莫若养生，能葆其真，全乎天矣，故首曰摄生类。”现代不少著名的营养学家认为，正确的饮食、合理的休息、愉快的笑声，是世界上三位最好的医生，而单靠正确的饮食就能使寿命达到 150~200 岁，这当然与保持大脑的常盛不衰有着极大的关系。因此可以说，正确饮食是健脑长寿的第一秘诀。

(1) 大脑的基本功能：大脑的形状很像一个完整的核桃肉，有凹下的沟和弯曲的突起部分（称为大脑回），也分成左右两半。

大脑覆盖在脑的最上层，即它的外层呈灰白色，是通常所说的大脑皮质，这里是神经细胞的细胞体聚集的部位；内层呈白色，是神经细胞的触突，也即神经纤维聚集的场所。数以亿计的神经纤维不仅将左右大脑半球连在一起，而且通过四通八达的纤维网络把脑的各个部分联系在一起，形成一个错综复杂的通信网络，完成各种联系“工作”，发挥智慧的效能。

在大脑皮质的指挥下，脑的各个部门各司其职、相互配合，有条不紊地进行工作。脑内存在的各种“大回路”和与之联络的众多“微回路”，使大脑对各种信息进行加工、处理，以完成学习、记忆等高级神经活动。

大脑中数以百亿计的神经细胞功能各异。在大脑皮质中，那些功能相同的神经细胞体汇集在一起，而具有调节人体某种生理功能的细胞群就相应地形成了一个特定的功能区，又称为神经中枢或简称为中枢。比较重要的

有语言中枢、视觉中枢、听觉中枢、躯体运动中枢、躯体感觉中枢等。

一般来说，神经细胞之间广泛复杂的联系是构成思维活动的物质基础，人体的任何一项生理活动，都会牵一发而动全局，需要众多的功能区协调作用。

(2) 大脑活动依靠营养供能：人类是万物之灵，灵就灵在大脑上。人类的大脑是一个巨大的宝库，它已经蕴藏着并且还能继续储藏和不断孕育取之不尽、用之不竭、随机应变、魅力无穷的智慧。

人脑在进化过程中，不仅使大脑皮质高度分化，包含了至少 150 亿个神经细胞，而且每个神经细胞又可与其他神经细胞建立起数以万计的相互联系。也正是整个脑内神经细胞之间通过数以“兆”计的“联系”所建立起来的、错综复杂的神经网络，才能把大脑里的信息输入系统、信息存储系统、信息处理系统、信息控制系统、信息输出系统等与人体的各种器官联系起来，构成了功能强大、效率极高的指挥管理信息网络。而在该网络的活动中，每时每刻都需要充足的能量才能保证它正常运转。而这种能量就来自于饮食和空气中的氧气。

(3) 神经系统的功能与营养供应：人类区别于其他动物的一项最根本的标志，就是发达的脑器官及其独具的复杂无比、奥妙无穷的神经系统功能。它在人的生命活动中起着支配地位，是主导“活人”生命使之正常运转的指挥管理系统，它的功能可以概括为 3 个方面：

一是协调人体内部各种系统（如循环系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、内分泌系统等）所属器官的功

能，保证支持生命活动的肌体内部和谐统一。

大脑每时每刻都要从体内环境中收集信息，加以处理、做出决策、形成指令再发送给有关的器官进行调节。例如，大脑得到机体所需要的营养不足的信息后，便会马上发出饥饿的指令，指示进食器官多吃食物；如果收到某个器官需要多供应血量时，便马上命令心脏加快收缩，使血液循环加快，等等。人体内各种不同类型的器官和系统，就是在神经系统的统一调节和控制下，互相影响，互相制约，互相协调，互相促进，完成统一的生理功能，使人的生命构成了一个完整又对立的统一体。例如，当人在进行体力劳动时，随着骨骼肌的收缩，会出现呼吸与心跳的加速等一系列变化，这就是由于神经系统的统一调节，使各个器官系统相互配合协调来适应代谢的需要。拿其中的心跳加速来说，它一方面是神经系统直接作用在心脏本身的结果，另一方面是由于神经系统作用于内分泌腺的肾上腺，促进了肾上腺素的分泌，然后该激素再通过血液循环影响心脏的活动，从而使心跳加快。因此可以说，神经系统是人体内起主导作用的系统，它的正常调节和控制功能，可以使人的机体始终保持着完好的内部平衡。

二是调整维持生命系统的人体功能使之顺应自然，与生命的外部环境相适应。

人作为一个活的生命系统，为了能够正常地生存，就必须与它当时所处的环境密切地联系在一起。机体内部各器官系统的对立统一，也必须以机体与外界环境的对立统一为基础。因此，人的大脑要随时从外界环境中收

集信息，加以处理，做出决策，形成指令，调节整个身体的姿态，以保持机体和外部环境的协调与一致。比如，向前急驰的人，突然看到面前地面上有一条水沟，大脑便会把视觉收集到的水沟信息加以处理，做出判断，或命令腿部有关肌肉收缩用力以跳过水沟，或命令双脚停止，以防掉进沟里。

三是进行智力活动，使生命系统能够主动地认识客观世界并进而改造客观世界。

神经系统在进行这种活动时，必须要由组成神经系统细胞的“感应刺激能力”和“传导兴奋能力”作保证，这就需要循环系统通过血液源源不断地为其供给能量。

神经细胞以其极具特色的方式连接起来，使神经系统组合成具有高度整合机能的结构性形式，并同时把全身器官组织联系在一起。在此基础上，通过各种条件反射和非条件反射，机体才得以进行多种多样的复杂智力活动。因此可以说，人的整个身体都是聚集在神经系统周围的，神经系统也就必然成了生命系统的指挥中枢，从营养能量的保证上来看，应当首先满足的就应该是大脑及整个神经系统。

2. 大脑常患营养不良

(1)处于成长期的大脑需要持续的营养供应。婴幼儿在 7 岁以前，要完成大脑增重的 90%左右，这时的营养对大脑的成长、发育的重要性不言自明。即使在人的成长期内（7~21 岁），也是人一生中生长发育的最关键时期，他们要经历小学、中学、大学的学习，要从一个幼稚的

儿童逐渐长大成人，身体、智力、心理等方面要经历日渐成熟过程。

在这个时期内，大脑活动的特点决定了就更加需要持续不断的营养供应。特点表现在两个方面：

第一，要大量使用脑力来学习知识。这个时期大脑细胞的形成、增殖以及髓鞘和神经突触的形成等尽管已经在学龄前基本完成（90%），但是脑细胞内部的结构和功能、神经网络的联系与结点等还要进行不断地扩充、建立新的联系等异常复杂的变化，大脑的思维、记忆、理解等能力要进行相当活跃的运动来促使大脑智力的扩充与提高。

第二，第二性征的发育。人在 12~18 岁时，会进入青春发育期，人的第二性征在大脑与神经系统（特别是脑垂体）的支配和调节下，通过内分泌系统分泌各种激素逐渐发育成熟。如果在这个时期大脑受到包括营养在内的各种不良影响，使脑垂体的分泌过多或过少造成激素的分泌异常，则可使青春期的发育产生异常，如侏儒症、巨人症、克汀病、阴阳人等。这些病反过来又影响大脑的智力发育不全。

因此，人在成长期内，是大脑仍然处于不断完善之中的重要时期，必须以丰富的营养物质作为其基础和支柱，使大脑在一个良好的物质环境中，充分发挥它的各种正常功能。

(2) 充足的营养供应可使智力持续增长。有人认为，随着年龄的增大大脑智力可能会跟着下降。其实，人的智力与年龄并没有直接的联系。实践已经证明，勤于用

脑并善于为大脑提供充足营养的人有着更多的机会来保持自己的智力。

从事衰老过程中大脑反应研究的法国老年学专家勒蓬塞·拉斐特教授，通过对千名 60 岁以上的老年人进行感觉、记忆等识别功能研究后发现，他们的大脑根本没有器质性疾病，只不过部分老年人脑功能有不同程度降低。其原因是老年人生活兴趣淡薄，导致感觉、记忆等大脑功能衰退。由此，勒蓬塞·拉斐特教授提出预防大脑功能衰退的原则是：尽量保持好奇心，积极接受新信息，让大脑总有得到锻炼的机会。

最新的大脑研究结果，认为年龄与潜能无关但与勤奋有关提供了有力的证据。过去认为，中老年人的大脑神经细胞是在随着年龄的增长而连续不断地减少。但最新研究表明，人的大脑额叶容量在 80 岁时只减少 10% 左右，而这种减少并不是神经细胞的减少，而是神经细胞体积的变小以及神经元的神经树突数量的减少，致使在整个神经元系统中起互连作用的“开关点”数量减少了。同时大脑顶叶和枕叶也被证实是“开关点”数量减少而不是神经细胞的减少。

研究发现：对那些已经减少了树突数量的神经元，若能被施以适当激励（充足的营养加智力刺激和体育锻炼），使大脑有能量保证勤于运作，则不但可以部分甚至可以全部恢复其原有的功能，而且可增强树突神经细胞的生长，尤其是较长树突神经细胞的生长。即使是人随着年龄的增长导致了脑细胞的不断死亡，但大脑也存在着会不断地再生出新的脑细胞的区域。所以，只要加强

大脑锻炼和充足的营养供应，控制自身的应急反应，新的脑细胞就可以不断再生，从而保持大脑的活力与智力经久不衰。

(3) 智慧越高越需要营养：智慧是人的大脑对事物认识、辨析、判断、处理与进行发明创造的水平，而智能则是指大脑智慧的能量。

智能在实践中所表现出来的对事物的认识和理解以及运用知识和经验去解决问题的能力称为智力，这种智力表现得愈丰富，需要的能量也就越多。

就目前来说，可以说绝大多数人的智能结构是不完全的，对大脑智力的开发和利用也是非常不够的。但现代社会是信息爆炸的社会，在这样的世界里，大量的资料、事件、统计数字、报告、消息等似乎充斥于每个地方、每寸空间，每时每刻都在向人们的想像力提出挑战，这逼迫我们要过着比以往的人们更为紧张、更为艰难、更有压力，但也更为生气勃勃的生活。在这样的形势下，生存的需要更强调人的综合智力和整体智慧，特别是在当前信息社会正在迅速组建知识经济的过程中，更需要为大脑补充知识，大力开发大脑的潜能，建立与健全大脑的整体智力结构。在这种情况下，通过饮食健脑就显得比以往任何时候都重要。

(4) 大脑常患营养不良：人的大脑活动是神秘的，也是万能的。它不仅可以使人体具有巨大的自我调节能力来适应外界环境给它带来的各种刺激与威胁，而且也具有对引起死亡的各种意外事件的适应能力。

但是，大脑的活动也是脆弱的，它对缺血和缺氧性损

害有着非常的敏感和恐惧。实验表明，人的大脑内部对能量的储存极少，“库存”的氧气只能维持 6~8 秒钟，而“库存”的重要养料蛋白质，其供应量也只能维持 3~4 分钟。在超过这个时限之后，就会造成脑细胞的坏死，影响人的正常生命活动。

在日常生活中，如果大脑缺乏营养，且不能及时合理地补充必要的营养时，不但会使人的精神疲乏，而且可能引发神经衰弱，长期下去还可能导致精神和身体其他部位的一系列疾患。所以，在你平时感到“脑子不够用”、“脑子不好使”时，你不应该责怪大脑本身，而要在向大脑供应足够的营养以及科学用脑方面多下功夫。

3. 大脑的营养需求与策略

供给大脑的营养充足加上用脑科学，大脑就会充满活力，人也就机敏聪慧。这也是推迟大脑衰老、增长智力的源泉。

(1) 大脑需要的营养物质：经研究测定，大脑组织内含有脂质、蛋白质、糖类、维生素 B、维生素 C、维生素 E 和钙等，其中脂质占第一位。摄取足够数量的健脑食物，能够增强大脑皮质的兴奋和抑制能力，提高学习和工作的效率。

糖。大脑消耗最多的是“糖”，其消耗量占人体总能量的 20% 其中 85% 以上是葡萄糖，社会学也证实，许多大脑特别发达的聪明人都嗜好甜食。大脑每小时大约要消耗 4~5 毫克糖，用以维持正常的功能。如果糖供应不足，就会降低人的思维和记忆能力。

蛋白质。优质蛋白质的摄入对保护脑力至关重要，人的智力活动需要大量活性化学物质的参与，即大脑需要蛋白质中的谷胱甘肽，它能抗氧化，是遏制脑细胞“生锈”、提高大脑活力的强化剂，这必须从外界食物中摄取。有些人担心患心血管疾病，误以为荤菜吃得越少越好，其实这是一个认识上的误区。要知道蛋白质的合理供给是减少心脑血管病变不可少的条件之一。动物的肝脏、鱼肉中都含有丰富的谷胱甘肽和大脑需要的其他氨基酸成分。

脂肪。在脂肪类里，大脑偏爱卵磷脂，这种脂肪在体内释放的乙酰胆碱，是大脑神经细胞之间传递信息的桥梁，对增强记忆至关重要。这种卵磷脂脂肪在黄豆、蛋黄里的含量特别丰富。

相当多的人对脂肪是“谈虎色变”的，事实上脂肪也是生命的重要能源，大脑细胞除了蛋白质外，主要是由脂肪构成。这种脂肪主要是亚油酸、脂肪酸和 α -亚油酸，人体无法自行合成，必须从食品中摄取，如果缺少这几种脂肪酸，不仅会影响人的大脑正常发育，而且还会影响人的智力。各种食用油都含有亚油酸和脂肪酸，但只有豆油和菜油兼含 α -亚油酸。

维生素和某些微量元素。它们是构成大脑营养物质分解酶的重要物质，是绝对不可或缺的。比如，B族维生素可促进神经传递介质的合成和记忆力的增强；维生素C、维生素E能延缓脑细胞的老化；维生素D对于提高神经细胞的灵敏性是必不可少的，等等。当维生素缺乏时，能够引起一系列的神经病变，比如，当大脑里的维生

素 B₁ 缺乏时，容易引起小脑基底节神经区的病变；维生素 B₆ 缺乏时，可引起惊厥、烦躁、睡眠不安；维生素 E 缺乏时，可以引起深层腱反射丧失、震动和位感受损、平衡与协调改变、眼球移动障碍和视觉障碍等，这些都会严重影响智力的发育与成长。

⑤水。水对维持大脑功能的正常运转是绝对不可缺少的。大脑在代谢过程中会产生一种失水代谢物，它会在毛细血管中逐渐积累起来，起着阻碍水传递营养物的媒介作用，于是大脑的各种功能就会开始衰退。因此，要维护大脑的功能就必须保持充足的水分，每人每天应喝 2 升左右的水。

(2) 营养大脑的策略：大脑需要营养，但营养绝不能只为大脑。因为尽管大脑消耗的营养多，但它毕竟是人整个机体的一个组成部分。

因此，营养大脑的策略应该首先建立在营养整个机体上，也就是说，要把整个机体作为一个大系统看待，而把大脑当成这个大系统中的一个非常重要的子系统来看待。机体这个大系统与大脑这个子系统之间，存在着相互依存、相互制约的复杂关系。没有整个机体的营养保障，大脑的营养也就不会得到保障，正如一条谚语说的那样：“大河有水小河满，大河无水小河干。”所以在考虑饮食健脑的机制时，应当把满足、平衡机体的营养要求放在第一位。

二、忽视营养损脑伤身

对现代人来说，一般都十分了解自己的特长和专业，

但却不知道或不想知道如何关心自己的躯体及大脑对营养的需求和如何科学合理地安排自己的饮食。比如：

农村中一些熟知喂养牲畜常识的农民，以及畜牧场的优秀饲养员，尽管能把牲畜喂养得膘肥体壮，可是对自己的饮食却缺少科学性的安排；

很多人非常熟悉养鸟和养宠物的学问，但对自己不健康的生活方式和饮食习惯却听之任之；

一些知识分子非常专注于自己的事业，却在废寝忘食、饥一顿饱一顿的搏击中把自己搞得头昏脑胀，精疲力衰；

更有不少美食家们，留恋于美味佳肴，醉迷于酒足饭饱，但却很少去想想这样下去的后果与机体中日益增长的生命隐患，等等。

大医学家李时珍曾说：“饮食不节，杀人顷刻”。大文学家伏尔泰也有句名言：“饮食如不适可而止，厨师也就成了下毒之人”。

1. 生命需要的营养素结构

(1) 生命必需的营养素：食物中包含的对机体具有生理功效（营养作用）的有效成分称为营养素，它是人体在完成正常的生命代谢过程中所必需的营养物质。目前已经知道的营养素大约有 40 余种，分为 7 个大类，即蛋白质、脂类（脂肪）、碳水化合物（糖类）、矿物质（无机盐）、维生素、水、膳食纤维。

7 类营养素对人体的基本功能可以概括为 3 项，即：供给热能、构成机体组织、调节生理功能。如表 1-1 所示。

表 1-1 营养素的功能

类 别	供给热能	调节生理功能	构成机体组织
碳水化合物	主要功能		辅助
脂肪	主要功能		主要功能
蛋白质	辅助		主要功能
水		辅助	主要功能
矿物质		主要功能	主要功能
维生素		主要功能	辅助
膳食纤维		主要功能	

从表中看出，人体的热量主要靠糖和脂肪供应；机体的生长发育主要靠脂肪、蛋白质、水和矿物质；而调节人的生理功能则主要依靠矿物质、维生素和膳食纤维。

需要指出的是，尽管这 7 大营养素的功能各异，但它们在维持生命系统的正常、高质量地运转方面，都是不可或缺的。

(2) 产热营养素的功用与来源：在表 1-2 中列出了供应热能的 3 种营养素的功能、来源以及缺乏时对身体产生的影响。

表 1-2 产热营养素的功用与来源

营养素	特 性	主要功用	缺乏病情况	缺乏病症状	食物来源
蛋白质	由 20 余种氨基酸组成的高分子化合物，其中 8 种氨基酸为必需氨基酸，其含量和比例决定了蛋白质营养价值的高低。蛋白质经烹调后较易被消化	构成机体组织及酶、抗体、激素等调节生理功能的物质，供给热能。促进生长发育	蛋白质摄入量不足较为常见。素食者、贫困地区食物摄入量不足的人群、儿童、孕妇、乳母较易发生蛋白质营养不良。老年人蛋白质摄入量亦常不足	生长发育迟缓，体重减轻，倦怠。劳动强度低。贫血，对疾病抵抗力低下，伤口不易愈合。病后恢复迟缓，严重时呈现营养性水肿	各种动物性食物，尤其瘦肉、肝、肾等脏器。植物性食物中以豆类蛋白质最为丰富。谷类亦是蛋白质来源之一，但蛋白质营养价值较低

续 表

营养素	特 性	主要功用	缺乏病情况	缺乏病症状	食物来源
脂肪	主要成分为脂肪酸和甘油的化合物,动物性来源称脂肪,植物性来源称油	供给热能,供给必需脂肪酸。帮助脂溶性维生素的吸收。增进食物的饱腹感及可口感	脂肪缺乏极罕见	易患脂溶性维生素的缺乏症而出现相应的症状	动物脂肪及食用油
碳水化合物	植物性食物中,除部分蛋白质和脂肪外,由单糖、双糖和多糖、淀粉等组成。纤维素也属碳水化合物	主要供给热能。节约蛋白质和脂肪的供热能作用。本身也是生命物质的基本材料	长期饥饿、绝食、限食等情况下碳水化合物摄入可不足,但单纯的碳水化合物摄入不足极少见	表现为热能营养不良,如体重减轻、疲劳、生长发育迟缓,劳动动力低下。由于脂肪分解过多,可发生酸和酮体中毒	谷类食物、各种蔬菜和水果

(3)合理营养的基本要求：为了提高生命运转过程中的生活质量，促进人体的正常发育，保持一个健康的体魄以预防疾病的伤害，保持合理的营养是绝对必需的。为此，就要在平时的膳食结构中，应满足下面所列举的基本要求。

一是营养要平衡。在膳食的食物构成上，不仅要做到数量充足与质量良好，从而满足吃饱和易于消化吸收、不易受到感染的目的，而且要尽量使膳食所提供的热能与 7 种营养素达到身体需要的标准，使机体内部的供给与消耗维持动态平衡，发挥营养与保健的双重作用。

二是观感要良好。膳食要做到色、香、味俱佳，使之具有良好的观感性状。这样，不仅能给人以一种美学的观赏享受，刺激大脑的想像，而且能令人在心情舒畅的情绪下增进食欲。

三是成分要无害。膳食的成分必须进行选择和处理，做到对人体无害。要防止病原微生物、化学毒物、残留农药以及有毒的动植物等对食物的污染。

四是加工要得当。在目前，一般膳食中的食物都需要加工烹调。其目的主要有以下几个原因：

改善食物的理化性质，如将食物中的淀粉变成糊精或双糖，有利于人体吸收。

将蛋白质分解成肽。

破坏食物细胞膜，使食物易于消化和营养素易于吸收。

使食物具有良好的观感，以增强食欲。

杀灭食物中的病原微生物和寄生虫卵，达到防病的目的。

消除可能存在的某些毒性物质，确保食物安全。

但不恰当的加工不仅会使食物中的某些营养素损失过多（如维生素），而且也难以保证食品的卫生。

五是进食要科学。要强调定时进餐，形成规律，但应区分不同的对象。比如对健康的成年人，一日三餐是千百年来人类经验的总结，符合消化生理和工作学习的需要；而对中小學生，在上午增加 1 次课间餐，有利于大脑和整个机体的生长发育，保持大脑在学习中的活力，从而提高学习效果。

(4)人体需要第六生命要素：通常情况下，人们将蛋白质、糖、脂肪、矿物质和维生素称为人体的五大生命要素。近年来，国内外医学专家通过大量科学实验和临床应用后普遍认为：人体每天摄取一定量的甲壳素，对健

脑、强身健体、延年益寿都是极为有益的，甲壳素这一物质已被誉为“人体第六生命要素”。

甲壳素是自然界罕见的带正电荷的动物性膳食纤维，其独特的自身分子结构和特有的生物活性对肿瘤、高血脂、高血压、糖尿病、溃疡、神经官能症及疲劳综合征均有良好的医疗保健作用。世界各国政府和科研机构对甲壳素进行了广泛的研究，从 1991 年至今，先后在美国、日本、挪威、法国、意大利等国召开了 7 届国际甲壳素研讨会，1996 年，在中国北京钓鱼台召开了中国首届甲壳素国际研讨会。医学专家一致认为，甲壳素的主要特点有三：

一是同时具备了健康食品的五大功效，即：活化细胞，抑制老化，增强免疫功能，预防疾病，促进疾病痊愈，调节人体生理功能。这是大多数健康食品所无可比拟的。

二是无毒，人体对它具有亲和性，且可整合体内重金属离子，排出体外，从而有效防止重金属离子对人体造成的伤害（如砷、铅、钴、镉、汞等的中毒）。

三是人体疾病，最直接的原因是人体免疫力的下降。甲壳素（作为一种健康食品）进入人体后，通过激活全身新陈代谢，活化人体细胞等内因手段，来提高整个人体的自身防病治病的自然愈合力，从而达到增强机体免疫力以抵御各种疾病的侵袭，具有标本兼治，正本清源作用。

因此，甲壳素将是 21 世纪最有希望的一种全功能的健康食品。

2. 不良饮食习惯是健脑的大敌

现代医学家把人体的状态分为 3 种：第一状态指人

体各项生理活动运转正常；第二状态指人体某一组织器官及功能出现异常病变；第三状态指处于这两种状态之间的情况，即亚健康状态。它的表现特点是：既不如健康人那样神采奕奕，体能充沛，创造欲望似甘泉喷涌，也不像患病人那样软弱无力，卧床不起，而是自我感觉不太好，比如食欲不振，心绪不安，精神萎靡，皮肤干燥，工作无精打采，等等；到医院检查，往往又查不出毛病。这种状态，就是一些大脑不健康的人。

研究表明，人体处于亚健康状态的原因虽然是多方面的（如空气严重污染、长期接触有害物质、心理压力过大、嗜酒酗酒、长期夜间工作等），但一个不容忽视的主要原因是：不合理的饮食和习惯以及滥用食物添加剂或长期食用加工制成品食物所造成的。医学专家认为，人的亚健康状态是疾病的隐患，在不加调节的情况下，多数要向第二种状态转移。他们提醒人们要采取切实有效的措施，改变不良的饮食习惯，改善饮食营养，多吃天然食品，这些对自己的健康都是非常必要的。

所以，对每一个要想通过健脑，进而追求健康、成功的人，就要遵守自然界的规律，在保持清洁的头脑、清洁的愿望、清洁的语言、清洁的举止基础上，努力实现科学的饮食以及清洁的食品。在这方面，特别要注意以下两个问题：

(1) 过氧脂质能够促人大脑老化：现在医学界公认，人体中存在着一种催人衰老的物质——过氧脂质。它在人的食物中也有存在，诸如炸过鱼虾的油很快就会酸败，产生过氧脂质；鱼干、腌肉、猪肉、饼干以及含油脂较多的