

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

图书基本信息

书名：<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

13位ISBN编号：9787544239288

10位ISBN编号：7544239284

出版时间：2009-3

出版时间：南海出版社

作者：山田丰文

页数：150

译者：张伟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

### 内容概要

《吃对了就能大大提高孩子的智力》简单易行的饮食建议，让孩子变聪明的愿望马上成真！  
多吃肉，每天喝牛奶，这可能是现在的孩子们每天习惯的食谱。

上课总是坐不住，写作业时常走神……这些也可能是孩子们身上常见的现象。

但你可知道，这二者之间的联系？

你可知道，正是每天的饮食决定着孩子智力的高低！

山田丰文博士是日本众多知名人士的营养顾问，他结合自己的饮食指导经历，发现不健康的饮食是导致孩子智力下降的根源。

他建议对孩子采取“七层饮食金字塔”方案——豆类、薯类、种子类、海藻类、蘑菇类、鱼类和蔬菜的饮食，并结合吃糙米、少吃肉等方法，来全面提高孩子注意力、记忆力等智力的发育。

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

作者简介

山田丰文，医学博士，日本预防医学和运动营养学权威，现任日本杏林预防医学研究所所长。

## <<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

### 书籍目录

第1章 好饮食是健康到细胞的饮食我们由食物组成二恶英为我们敲响警钟正确的饮食决定孩子的一生吃白米会得病？必需营养素要从饮食中获取健康饮食，从细胞开始吃什么？不吃什么？把糙米作为主食正确的饮食让我们远离疾病矿物质能激活细胞吃什么？不吃什么？健康饮食让孩子判若两人缺少镁会引起腿抽筋远离甜食“七层饮食金字塔”饮食变革带来的变化坚持良好的饮食习惯酒精使肌肉失去弹性用断食来恢复身体好食物VS.坏食物第2章 纠正错误的饮食观过剩的蛋白质对身体有害饮食欧美化导致健康恶化吃肉没体力吃肉太多会溶化骨骼人的肠道很危险！代谢顺畅很重要赶快戒掉人造黄油关注脂肪的种类现代饮食并不平衡赶快戒掉人造黄油改名换姓的反式脂肪酸正确摄取碳水化合物不会变胖精加工食品会引起低血糖低胰岛素减肥法的陷阱最佳主食是催芽糙米“七层饮食金字塔”是理想的饮食方案与活性氧和平共处活性氧是“多刃剑”不吃含过氧化脂质的食品活性氧大量生成的原因利用抗氧化物质来保护身体第3章 营养新常识助孩子登上智力快车不喝牛奶不喝牛奶的五大理由仅靠牛奶无法强壮骨骼保持钙镁平衡牛奶还是“完美食品”吗？多吃生食食物酶能帮助消化最好的方法就是生吃生食可以治病让代谢酶充分发挥作用大胆断食尝试不吃东西断食的5种功效用蔬果汁代替早餐断食可以全面改善体质断食能减轻慢性疲劳定期排毒提高身体的排毒能力利用矿物质来排毒通过头发可以辨别有害矿物质的积聚程度断食有利于排毒第4章 营养决定心灵健康利用矿物质来克服压力了解压力的真面目身体如何应对压力营养素不足是疾病之源矿物质能救命头发能显示压力状态压力是导致自律神经失调的元凶摄取“过剩”的营养素来应对压力营养决定心灵健康影响身心的低血糖运动饮料的危害依靠营养素大脑才能正常运转排毒有助精神健康心灵的问题就是身体的问题第5章 吃对了就能大大提高孩子的智力单靠饮食获取营养是不够的不仅要吃饭，更要吃“好饭”维生素是必需品矿物质、维生素是天然兴奋剂健康由自己创造健康到细胞的饮食对身体有益的食物5个条件治病还是杀人，都要看食物提高“HQ”补充消化酶身体是世界上独一无二的“名画”实现成功断食的要点如何“描绘”身体

## <<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

### 章节摘录

不喝牛奶的五大理由 肯定有相当多的人认为，在没有食欲或没有时间吃饭的时候，“至少应该喝点牛奶”。

牛奶也是很多孩子早餐中首选的食品。

在我们现在的饮食中，“牛奶信仰”渗透到了各个角落，整个社会都把牛奶奉为钙的来源，甚至是“完美营养食品”。

在学校提供的饭菜中，无论是面包还是米饭，肯定都会另加上牛奶，甚至让人感觉讨厌牛奶就是一种罪恶。

在预防骨质疏松症的饮食对策中，也都是牛奶等乳制品。

很多运动员喜欢喝低脂奶，因为它给人的印象要比普通牛奶更健康，甚至有些趣闻讲的是某些著名运动员的牛奶故事，说他们从小时候开始就会每天喝掉好几袋牛奶。

但我在这里给出的建议是，对于包括运动员在内的现代人来说，牛奶并不是一种有利于健康的食品。

当然，我也向与我签合同的选手提过建议，让他们不要喝牛奶。

要解释不喝牛奶的理由简直是没完没了，不过基本上可以概括为5点：不符合饮食习惯；会破坏营养平衡；妨碍细胞的功能；可能被有害物质污染；由于加热杀菌，其中的食物酶被破坏了。

有的人一喝牛奶肚子就咕噜咕噜地叫，或是腹泻，这叫做乳糖不耐症。

其原因是体内不存在分解牛奶中成分的乳糖酶，乳糖没消化就通过了肠道。

这种症状绝不是什么特殊病症，倒可以说是一种正常反应。

我们亚洲人、非洲人、还有人类以外的哺乳类动物，都有一个共同的特点，那就是：虽然哺乳期的婴儿体内有乳糖酶，但是断奶后乳糖酶在体内就失去了作用。

可欧美人不同，他们从前生活在纬度高、农作物难以生长的土地上，主要从家畜的奶中摄取必需的营养素，因此，经过几千年的漫长岁月后，他们不得不发育为成年后仍然可以分解乳糖的身体结构。

与他们相比，我们经常饮用牛奶不过才几十年的历史。

这样一比较就会发现，牛奶并不适合我们的饮食习惯。

一说到牛奶，必然要提到钙。

钙这种矿物质对我们人类来说非常重要，这一点毋庸置疑。

话虽如此，如果我们仅摄入了大量的钙，我们的身体反而会将这些钙排出体外，这是由体内相互抗衡的钙镁平衡造成的。

钙在血液中发挥着信息传导的重要作用，一旦钙不足，身体就会出现各种障碍。

于是身体将钙从骨骼中取出来，努力保持血液中钙的浓度。

而在骨骼中起调节作用的就是镁，如果骨骼中缺乏镁，这种调节就无法正常进行，于是骨骼中的钙就一股脑地都被溶解了。

欧美人与亚洲人相比，虽然钙的摄取量要多很多，却有更多的人患上骨质疏松症，这样的现实真是富有讽刺意味。

造成这种现状的一个原因就是，欧美饮食（包含牛奶在内）中镁的摄取量偏少，因此钙很容易被排出体外。

确实，骨质疏松症是钙脱离骨骼被溶解掉而引起的一种疾病。

但引起它的主要原因并不是饮食中摄取的钙不足，而是生活习惯，尤其是饮食习惯不好，才容易失去骨骼里的钙。

身体内的钙不能正常发挥作用，这是最大的问题。

可以说，我们现代人已经陷入“钙生理作用不全综合征”这个深渊中了。

仅靠牛奶无法强壮骨骼 我想在这里再多说说钙，刚才我讲到血液中的钙与信息传导有关，它的主要作用大致可以分为3类。

第一类是细胞的增殖和分化。

所谓细胞分化，是指细胞会分别变化为在各个组织、器官中发挥功能的细胞。

## &lt;&lt;吃对了就能大大提高孩子的智力&gt;&gt;

例如，如果增殖后的细胞是血管里的，它就会变为血管细胞；如果是内脏里的，就会变为内脏细胞。

第二类作用是激素的分泌。

在人体中，甲状腺、胸腺等内分泌腺会生成各种激素，要合成这些激素就需要钙的信号。

而且，内分泌腺细胞内合成的激素被运送到细胞外时，也离不开钙。

第三类作用就是使神经细胞兴奋。

神经细胞之所以能够传导信息，是因为钙的进入，于是才能产生电信号。

这样一看，我们就会很清楚，钙与维持身体正常工作的最基础部分有着密切关系。

它的几类作用之间有一个共同点，即钙出入细胞所引起的刺激成为了诱发某种动作的信号。

二战后，日本人的钙需要量被规定为一天600毫克。

与欧美人每天摄取的1000毫克钙相比，600毫克看似少了很多。

但事实上，人只要每天摄取300毫克左右的钙，就不会受到骨质疏松症的困扰。

尽管如此，在当今社会，无论男女老少都在喝牛奶，但结果却是骨折、骨质疏松症的患者比例反而明显升高了，这是多么奇怪又讽刺的现实啊。

骨折率不仅取决于骨骼的组成，还会受到生活方式和体格的影响。

现在有调查结果显示，消费牛奶等乳制品越多的国家，骨折率越高。

骨骼绝不单单由钙构成，它还需要镁等其他各种营养素。

在饮食欧美化的日本，骨质疏松症的病例也在迅速增加。

由此可见，有些事并没有想象得那么简单，并不是“吃含钙多的食物越多，骨骼就越强壮”。

哈佛大学的研究小组对之前的各种科学文献进行了精细调查和分析，美国作家布赖恩·克莱门特对他们的调查结果赞不绝口，在他的《达到最佳健康状态的生活饮食》一书中这样写道：估计每个人都听说过这样的话——“为了预防骨质疏松症，女性应该多喝牛奶，增加钙的摄入量。”

但骨质疏松症这种疾病并不是缺乏钙引起的，而是动物蛋白摄取过度造成的。

乳制品等动物食品是蛋白质的来源，但里面含有丰富的硫磺。

硫磺在体内会生成过剩的酸，这种酸通过骨骼溶解掉钙，使其随尿排出体外，这种情况都是动物蛋白引起的，还有“源自蛋白质的高钙尿症”这样一个名字。

几乎没有人知道，混在1杯水中的1勺海藻，钙含量是1杯牛奶的1000倍，这样的信息被巧妙的宣传掩盖掉了。

哈佛大学的研究中强调了这样一点：钙可能会预防骨质疏松症，但乳制品的预防效果并没有得到证明。

我在第2章中也提到，很多研究已经证明，动物蛋白的过度摄取是将钙排到尿里的原因所在。

乳制品也是比较重要的动物蛋白来源，因此这项研究否定了利用牛奶等乳制品来补钙的效果。

保持钙镁平衡 和传统的日式饮食相比，在欧美饮食中，豆类、蔬菜、谷物等富含镁的食物被摆上餐桌的机会并不多，这已经是一个大问题了。

不过还有一些更严重的问题，造成了本应与钙保持平衡的镁含量不足。

目前，农药等因素造成了土壤的贫瘠，农作物自身的镁就不够，因此，在现代饮食中，就算是日式饮食为中心的菜谱，也无法像过去那样摄取到充足的镁。

此外，在谷物中，胚芽部分含镁最多，但现在的主食是精制后的白米，这也是引起慢性镁不足的原因之一。

还有一点，在体内生成对抗压力的激素时，会消耗大量的镁。

在现代社会中，我们随时随地承受着各种压力，这让本来就不足的镁更加枯竭。

且使用过一次的镁没法再利用，而是主要通过尿被排出体外。

这种机制的运作是有原因的，在之前的人类历史中，人体内的镁从未缺乏过，因此也没有必要建立将它保留在体内的一套系统。

我前面讲到，骨骼、血液、肌肉、血管的松弛和收缩，都依靠钙和镁这两种矿物质的作用。

钙的作用是使肌肉、血管紧张或收缩，而镁则相反，它的作用是使它们松弛或扩张。

原来钙与镁在体内的比例为2 : 1，但在今天普遍镁不足的状况下，如果大量喝牛奶或食用强化钙食品，这个比例就会更加倾斜，变成4 : 1或5 : 1。

## <<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

还有人指出，这将成为心脏病发作的直接原因。

镁不足不仅会造成骨质疏松症，还可能引起更为严重的后果，甚至是生命攸关的情况，例如猝死。

事实上，有这样的研究报告：解剖死于心脏病的人和死于交通事故的人的心脏肌肉，检查肌肉中钙和镁的浓度。

结果表明，死于心脏病的人和死于交通事故的人相比，钙的比例更高，也就是说比健康人体内的钙更多，而镁则偏少。

在这里，我必须提醒大家，报告中解剖的是已经死亡的人的心脏，而活着的我们心脏情况如何则没有人知道。

因此，我希望大家能够将这一点铭记于心：一旦钙和镁的平衡面临崩溃状态，就会出现生命危险。

不过，我希望大家不要误解，摄取大量的钙这件事本身并没有什么不好，不过要同时摄取适量的镁，这一点非常重要。

牛奶还是“完美食品”吗？

我在前面提到，过度摄取牛奶、肉等动物蛋白会生成酸，为了中和生成的酸，骨骼里的钙就很容易被溶解掉。

而且这些食品中含有大量饱和脂肪酸，如果摄取过度，会引起各种健康问题。

另外，还有一些事实被报道出来：为了不让奶牛生病，人们在饲料中投放了抗生素或生长激素，或是强制地人为增加产奶量，又或是把使用了农药的牧草当做饲料。

所以，市面上出售的牛奶很可能被这些有害物质污染了。

神经内分泌学的权威罗伯特·科恩有一本著作——《牛奶：致命的毒药》，这本书从封面开始，就对市面上出售的牛奶进行激烈的讽刺。

他把牛奶比喻成炸药，在盒子的表面画上骷髅符号，还在背后的原材料栏里写上生长激素、杀虫剂、抗生素等。

书的封底也是同样的辛辣讽刺，写着如下的评论：“牛奶过去常常被过高评价为‘完美食品’，但它绝不能称为‘完美食品’，美国不应该试图隐瞒这个事实。

”（本杰明·斯波克博士）“我之所以生病，都是医生强迫我喝牛奶的结果。

这种白色液体甚至在腐蚀毫无能力的婴儿。

”（菲尔）“牛奶中含有的酪素达到了母乳中的3倍以上。

酪素是牛奶的副产品，这种物质还被用于黏结木材，黏合性非常强。

”（沃克博士）“牛奶是最不健康的钙承载物，应该抹掉它是良好钙源的印象。

”（尼尔·伯纳德博士）顺便提一下，最早对牛奶提出批评的是《斯波克育儿经》。

在这本畅销书中，作者明确提出最好不要给孩子喝牛奶。

此外，约翰·霍普金斯大学的弗兰克·奥斯基博士也著有《不要喝牛奶！

》，这本书在内容上基本与《牛奶：致命的毒药》相同。

日本也出版了一些书，对牛奶持怀疑意见。

虽然书的数量不多，但我们仍然能感觉到，曾经对牛奶的过高评价正在被大家重新审视。

如果你非常喜欢牛奶等乳制品，只是偶尔喝喝没有关系。

我只是希望，在幼儿园、学校，甚至每个家庭中都强制让人喝牛奶的潮流能尽早过去。

## <<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

### 编辑推荐

《吃对了就能大大提高孩子的智力》由日本营养学权威山田丰文倾力奉献 揭示食物对身体的强大影响力。

营养新常识助孩子登上智力快车，每一位父母都希望自己的孩子聪明、智商高。但很少有父母知道：合理膳食，可以大大提高孩子的智力。

美国学者亚历山大·施拉姆斯用了4年时间，在纽约学区进行了一项实验，研究饮食对学习成绩的影响。

第一年，去掉了汉堡包的肉中的脂肪，用未精加工过的全麦面粉做面包，结果学生的平均成绩提高了20%。

第二年，去除了添加色素、甜味剂的食物，结果这一年的平均成绩提高了31%。

之后，又去除了食品中的抗氧化剂等合成防腐剂。

就这样，成绩逐渐攀升，四年间这些学生的成绩提高了40%以上。

实践证明，饮食能大大影响孩子的记忆力、集中力、创造力等智力的发育，在小学到初中阶段尤为明显。



<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>