

标题: [小孩的大脑营养](#)

子标题: [人工智能快报](#)

作者: mostai

日期: 07月05日

网址: <http://www.mostai.com/modules/article/view.article.php/c1/30>

摘要: 通过改变饮食营养, 科学家在提高孩子智商方面取得了惊人的成就。

为了智商提高70分以上, 最佳营养益智的原则是: “少糖碳, 少刺激, 少污染, 多营养”, 记住: 吃糖长肚子, 吃鱼长脑子!

小孩的大脑营养

浅浅 人脑一岁时约1000克, 7岁时约1300克, 17岁时约1350克。换句话说, 人脑发育在一岁时完成75%, 7岁时完成95%, 17岁时完全发育。所以, 1岁时头大身小, 7岁可以上学, 17岁可以对自己负责, 决定是否抽烟、喝酒和做爱。

更重要的是, 从怀孕到17岁的饮食营养对大脑发育最为关键。

人脑的60%是脂肪, DHA是其中最多的脂肪酸。所以, 你如果素食, 首先伤害的是大脑! 有一种误解, 认为大脑只能燃烧糖, 而不能燃烧脂肪。事实上, 大脑燃烧脂肪时的效率更高。“肉食者谋之”; 如圣人孔子; 食肉民族征服世界, 如成吉思汗统率的蒙古人。

脑细胞利用糖不需要胰岛素运载, 所以脑细胞非常容易被糖化, 使氧气流入减少, 自由基增加。科学家发现, 低糖低碳高营养饮食可以使智商提高25分; 大脑的运行效率在以燃脂为能量时比在以燃糖为能量时高出25%以上。

大量研究证实: 补充维生素(例如维生素C和B族)、矿物质(例如锌)、氨基酸(例如赖氨酸)和必须脂肪酸(例如DHA), 可以克服学习困难, 改善记忆力, 提高智商。而刺激性的物质(如烟、酒精和咖啡因)和重金属(如铅、铝和镉)会使注意力不集中, 智力下降或痴呆。研究发现, 美国亚裔小孩学习优于本地小孩, 是因为饮食优势。当亚裔开始和美国小孩一样大量吃垃圾食品后, 这种学习优势就开始消失了。

通过改变饮食营养, 科学家在提高孩子智商方面取得了惊人的成就。多项研究发现: 采用“低(无)糖低碳, 营养补充”的露卡素营养食疗, 在一个月到八个月(平均4-5个月)后, 孩子的智商可以提高10-40分, 平均为25分。有学习困难或智力障碍的孩子, 智商更可提高70分以上。同时, 情商也得到改善; 情绪变得更为乐观和稳定。

千千万万孩子受益露卡素营养益智, 以下是其中一个普通故事:

“我有个小病人叫珍妮, 12岁时学习有困难。记忆差, 爱睡觉, 成绩不好, 考试总是班上最后几名。她的父母既担心, 又伤心。我告诉他们, 没有可以增加IQ(智商)的药, 但营养食疗法很有效。营养补充不到三个月, 我就接到她父母的电话, 说珍妮的成绩好多了, 注意力集中, 喜欢读书。”(一名美国医生)的确, 好孩子是吃出来的!

最佳营养益智的原则是:“少糖碳, 少刺激, 少污染, 多营养”; 也就是“三少一多”露卡素营养益智原则。“少刺激”的意思是: 不抽烟, 少喝酒, 少喝咖啡等。“少污染”的意思是: 少吃油条, 少用铅笔, 避免摄入重金属和化学品。

露卡素营养益智的核心是:“少糖碳, 多营养”; “少糖碳”要求尽量避免各种精制糖和淀粉以及抗糖化。“多营养”要求多吃鱼类(尤其是深海鱼)、坚果(如核桃)、种子(如大豆)和蛋类(如鸡蛋), 其次是肉类、动物内脏、绿叶蔬菜和低糖水果, 以及补充维生素、矿物质、卵磷脂和必需脂肪酸。

分阶段营养配餐可以实现最佳大脑发育。胎儿妈妈除了补充叶酸外, 可以补充DHA。婴儿在六个月到一年内应该喝人奶而不是牛奶。牛奶里没有什么DHA, 否则牛脑会变得象人脑一样聪明。幼儿在7岁以前不要吃糖或含糖饮料, 否则会导致嗜糖烦躁综合症。儿童在17岁以前不要抽烟喝酒, 不要“三月不知肉味”; 最佳饮食是以鱼类为主, 最佳零食是以坚果种子为主, 最佳营养补

充是以维生素B族、DHA和锌为主，具体摄入量与体重成正比。
记住：吃糖长肚子，吃鱼长脑子！