

<<改变孩子一生的营养益智计划>>

图书基本信息

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

### 前言

可怜天下父母心。

为人父母者皆有一种本能，那就是全心全意地帮助自己的孩子，使其充分实现人生价值。

我们总是希望自己的孩子幸福快乐、聪明伶俐、机智多谋，而且还掌握各种各样的生存技能，从而享受一个健康、快乐而又有意义的人生。

其实，这不正是童年生活的精髓所在吗？

我们教育自己的孩子，使他们养成正确的饮食习惯，掌握得体的言谈举止，并且能够充分理解领会在学校里所学到的知识；我们把一切的爱与关心都奉献给了那些小天使们，使他们得以茁壮成长，不但拥有健康的体魄，而且在智商和情商方面也都获得良好的发展；我们阅读了不少关于为人父母之道的书籍，尽量不再重复自己父母曾经犯过的错误；我们费尽心机要替自己的孩子选择一所好学校，让孩子们在健康向上的环境中一天天成长，直至有一天长大成人，正式成为这个社会的一员。

在这个过程中，不知道我们是否意识到：孩子们所走的每一步都与他们大脑所处的状态息息相关。无论是他们在厨房地板上的第一次蹒跚学步，还是他们步入少年阶段后突然间闹起了情绪或是尝起了恋爱的滋味，这种种表现在很大程度上取决于他们大脑所获得的营养补给状况。

本书可谓是一本“方法论”大荟萃。

不管你的孩子是1岁还是15岁，你都会想了解一下在帮助孩子实现其最大人生价值的过程中自己有什么需要做的，在本书中就能学到这些知识。

在过去的20多年时间里，我们一直接触各类儿童，对他们进行研究和救治。

接下来，我们将会一步一步地向你展示，“让青少年获得最佳头脑的最佳营养”究竟意味着什么。

人们注意到长久以来，整个社会都没有对儿童的饮食质量给予充分重视。

为什么不重视孩子营养的状况会持续那么长时间呢？

原因很简单，因为人们在过去总是把食物仅仅当做是燃料，所谓“人是铁，饭是钢”嘛！

所以只要孩子吃得饱、不挨饿，并且也没有明显的营养不良症状，我们就想当然地以为一切都“好得不得了”。

可是真实情况又是如何呢？

这就要靠你从孩子的言行举止以及外观表象上细心琢磨、找出迹象了。

就拿智力情况来说吧，我们的文化传统给我们灌输了一种错误的观念，就是认为人的智力完全由遗传决定，而后天的努力并不能改变智力状况。

作为一名心理学家，一直以来，笔者(帕特里克)都对研究人的智力发展过程充满了浓厚的兴趣。

实际上，我们吃下去的食物对于我们大脑结构的形成起着关键性的决定作用，所以早在20世纪80年代，我就常常情不自禁地思考：如果我们让孩子多吃一点维生素和矿物质，他们的智商是否能获得些许提高呢？

格威林·罗伯兹是一家中学的校长，而大卫·本顿则是位于斯旺西的威尔士大学的一名教授。

我们3个一起工作，共同证明了：通过改变儿童的营养摄入情况，我们是能够使他们的智商获得显著提高的。

英国广播公司曾经在1988年播放了一部纪录片，内容就是我们所做的实验。

在研究过程中，我们先对90名学龄儿童的智商情况进行了测试并记录下来，然后将90人分为3组，每组30人。

第一组服用大剂量的复合维生素，第二组服用安慰剂(是一种近似第一组的片剂，但其中不含任何维生素)，第三组为空白对照(不服用任何制剂)。

8个月后，我们重新测试这些儿童的智商情况。

只有第一组服用大剂量复合维生素的儿童智商状况获得了惊人的改善，提高了10多分！

这项研究在全球范围内都是史无前例的，它向人们提出了一个新问题：我们要怎样为孩子的大脑提供最佳营养？

比较毫无节制吃垃圾食品的儿童与讲究均衡营养膳食的儿童，如果他们的学习情况及行为表现有所不同，我们就应该好好思考下列问题：这两组儿童之间究竟存在着何种差别？

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

为什么会存在这些差别？

为人父母者，究竟应该为自己的孩子提供哪些膳食？

在过去的20年里，我们恰恰就面对着上述问题。

正如你在本书中所见，许多研究成果表明，人的智力、注意广度(也就是注意力耐久集中的时间长度)、专心程度、解决问题的能力、情绪反应、精神状态以及身体的协调性等诸多因素都与我们的饮食息息相关。

也就是说，孩子们碗里、盘中、还有午餐盒内的食品可是都会大大影响他们的智力情况！

正是基于严谨可靠的科学研究，我们才能够为你提供实用有效的建议。

我们对自己的研究成果以及相关结论更是充满了信心，因为在过去的20年里，我们同几百名儿童打过交道，对他们进行了充分的研究。

他们中的一部分是残疾儿童，还有一些在行为功能上存在某些问题。

但是我们逐一摸索出了每个人的最佳膳食结构，并按照研究心得，针对性地为他们每个人提供最佳营养。

结果怎么样？

哈哈，每个孩子都脱胎换骨，好像变了个人似的！

在伦敦的脑生物学研究中心和最佳营养协会(帕特里克生生于1984年创立)的诊所里，每天都能看到很多具有各类缺陷的儿童，他们苦苦挣扎、努力奋斗，希望获得学习能力，从而得以发展自身、适应环境。

作为一名专攻儿童发展领域的营养学家，我(黛博拉)所遇到的问题可以说是五花八门、形形色色，比如食物过敏、化学物质过敏抑或是营养不足。

而我的任务就是找出症结所在，并且教家长如何为他们的心肝宝贝儿们制作美味而又低糖的健康食品，让孩子们吃得开心、活得健康。

我们所做的大部分研究工作都是针对患有注意力缺陷多动症、孤独症、艾斯伯格综合征(Asperger's 自闭症的一种)、抑郁症甚至是精神错乱的儿童及青少年，通常采用的治疗方法是开处方药或者采用专门的心理治疗。

但我们认为，关键在于营养。

均衡营养膳食提供的营养有助于患者的康复，或激发自己机体内存在的潜能。

看看下面的研究成果吧：伯纳德·格什是慈善团体“自然正义”的负责人。

他曾经以英国国内一些行为表现极其恶劣的青少年为对象，让其中一部分人服用含有维生素、矿物质和必需脂肪酸的综合营养药，而让另一部分人只服用安慰剂。

结果仅仅用了两周时间，在服用了综合营养药的青少年中，攻击行为的比率奇迹般地下降了35%，与服用安慰剂的青少年形成鲜明对比。

牛津大学的亚历山德拉·理查森博士曾经以117名年龄介于5~12岁之间、遭遇协调问题的儿童为对象，对他们进行了一个随机的、有节制的实验。

结果显示，3个月后，服用了-3和-6脂肪酸的儿童患者与没有服用药品的儿童患者相比，在阅读能力、拼写能力及行为表现上都有了显著的进步。

瑞典厄勒布鲁大学的研究员们选取了年龄段为9~15岁的692名在校生作为对象，将他们在10门主课上的成绩分数与各自的同型半胱氨酸水平做了一个对照(同型半胱氨酸是B族维生素缺乏症的指示剂)。结果发现，较高的同型半胱氨酸水平往往对应着较差的成绩。

伦敦儿童健康研究所的研究员们选取了78名多动症儿童作为研究对象，让他们参与一份营养研究项目。

研究员们为孩子们提供不含化学添加剂及常见致敏原的膳食。

这次公开实验显示，参与者中的76%，也就是有59名儿童的症状得到了改善。

但是，如果作为研究对象的儿童本身并不知道他们有没有食用对他们有益的食品，那么结果又如何？为了弄清楚这一点，研究员们将易引起过敏等不良反应的物质偷偷混入其中的19份食品当中，巧妙伪装并随机发放。

结果吃了这些食品的孩子们在行为表现及心理测试结果这两个方面均有所恶化。

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

加利福尼亚的伯纳德·芮慕兰博士选取了两组儿童进行比较，一组是采用药物疗法的多动症儿童，人数是1591人；另一组则是采用营养疗法的多动症儿童，人数是191人。

结果表明，在改善多动症这方面，营养疗法的效果是药物疗法的18倍。尽管如此，在现实生活中，多动症儿童的药物处方仍几乎年年翻倍。

上述研究都表明：营养方面的小小变化会给青少年造成巨大的影响。这不正说明了均衡优化的膳食结构能最大限度地开发孩子的潜力吗？

对每个孩子来说情况都是如此，而不仅仅是针对那些患有孤独症、多动症或者存在行为问题的儿童。就算你觉得自己的孩子状态不错，均衡优化的营养搭配也能让孩子的思维更活跃、情绪更健康。

如果你遵照本书的内容坚持下去，你就会发现自己的孩子在学习能力和行为表现两方面都逐步获得了改善和提高。

作为家长，你是可以改善孩子和思维方式、情绪感知以及行为表现的，而前提就是你为孩子准备了合理均衡的营养膳食。

本书的内容正是要教会你如何安排营养膳食。

这是一场饮食观念的革命。

很多教师、营养健康方面的专业人士以及热心关注这方面内容的家长正在引领着这场革命。

如果你能遵照本书的内容坚持下去，那么你也将成为其中的一分子。

是时候改变一下了！

你能够做到的！

在第一部分“有益于大脑的食物”中，你将会了解大脑所需的5种必备食物。

如果你能为孩子安排好这5种必备食物的最佳搭配结构及最优摄入量，那么你就能使孩子的潜力得到最大程度的开发。

与此相对应，你还会了解5种能够危害、扰乱大脑的“抗营养物质”，这5类东西当然是避之唯恐不及啦！

总而言之，这一部分的内容是告诉你应该给孩子吃什么东西以及要回避哪些东西。

在第二部分“让你的孩子早点起步”中，你将会了解哪些食品以及营养品能够促进智力发育、改善情绪状况、改良行为表现、增强记忆力、集中注意力以及提高阅读写作能力。

在这部分内容中，你将学会如何最大程度地开发孩子的潜力，以期改善孩子在学校里的表现，让孩子心情愉快、获得成就感。

在第三部分“解决问题”中，我们提供了很多营养学方面的建议，希望能帮助患有孤独症、多动症以及具有敌对行为的儿童，最大程度地开发他们的潜力，使他们在智力及情绪方面健康发展。

在第四部分“食物与思想”中，我们将教你如何将书本知识付诸实践。

我们会详细解释从孩子的幼年时期到青少年时期，你应该怎样为孩子提供恰当的膳食。

在这部分内容中，你会找到不少购物小窍门、膳食新灵感、维持孩子合理饮食的妙招以及选择恰当营养品的方法。

我们能够给予孩子们的最好礼物是什么呢？

那就是使他们在社交和学术两个方面都能获得一个完美的人生起点。

而要实现这个目标，我们就应该为他们提供最好的营养，使他们活泼可爱、机智敏捷、精力充沛、快乐喜悦、轻松自在、思维清晰、专注聪明。

本书的写作目的正在于此。

祝你和你的孩子健康！

帕特里克·霍尔福德 黛博拉·科顺

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

### 内容概要

作者在长期的研究工作中接触过上百名患有注意力缺陷多动症、孤独症等疾患的儿童，也曾经为多所学校提供营养建议，帮助学生获取最佳营养，从而最大限度地开发孩子的潜力。

通过阅读本书，你将学会如何通过改变饮食：提高孩子注意力的集中程度，使孩子更加专心，促进孩子的智力发育，使孩子学会创造性思维，提高孩子的阅读能力和书写能力，改善孩子的记忆力，改善孩子的情绪反应和行为表现。

此外，你还能学到如何通过改变孩子的饮食来治疗他们的诵读困难、运动障碍、注意力缺陷多动症等问题；如何帮助孩子走出孤独症的阴影；如何应对儿童的敌对行为；如何治疗饮食失调症以及如何改善睡眠状况。

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

### 作者简介

帕特里克·霍尔福德（Patrick Holford），营养学及智力健康领域的权威专家，享誉全球。于1984年创立最佳营养学院。

霍尔福德先生同时也是伦敦脑生物学中心的负责人。

著有二十多本关于人体保健的书，多部作品成为轰动一时，其中《新编营养圣经》一书在全球销售逾百万册。

黛博拉·科顺（Deborah Colson），营养学临床专家，曾任职于最佳营养学院。

科顺女士在伦敦脑生物学中心工作，主要从事儿童学习障碍及行为问题的治疗工作。

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一部分 有益于大脑的食物

第一章 食物是如何构建大脑的

第二章 请不要再给我吃糖了—我已经够甜了

第三章 有益脂肪—大脑的建筑工人

第四章 磷脂—吃个鸡蛋再去上学吧

第五章 蛋白质—影响人类智商和情商的建筑师

第六章 维生素和矿物质使你的孩子聪明又伶俐

第七章 让孩子远离重金属的威胁

第八章 让孩子远离化学物质的侵袭

第九章 防止儿童大脑过敏症

#### 第二部分 让孩子早点起步

第十章 测试, 测试

第十一章 思维更快, 智商更高

第十二章 帮助孩子集中注意力、增强记忆力

第十三章 提高阅读和书写速度

第十四章 改善孩子的情绪反应及行为表现

#### 第三部分 益智解决方案

第十五章 诵读困难和运动障碍的治疗方法

第十六章 注意力缺陷多动症的“免药”疗法

第十七章 走出儿童孤独症的阴影

第十八章 敌对行为的治疗方法

第十九章 饮食失调症的治疗

第二十章 治愈睡眠障碍

#### 第四部分 食物与思想

第二十一章 良好的开端是成功的一半

第二十二章 不要追赶饮食时髦, 不要挑食

第二十三章 采购食品的十二条黄金准则

第二十四章 厨房中的健康小窍门

第二十五章 健康的校餐也可以很“酷”

第二十六章 最佳营养造就超级儿童

## &lt;&lt;改变孩子一生的营养益智计划&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胰岛素进入血液后就会发挥作用，使葡萄糖进入细胞，补充身体所需能量。当孩子吃下去太多的精制碳水化合物时，过量的葡萄糖就会被人体以肝糖原的形式储存在肌肉、肝脏等处。

当这些部位的肝糖原存量也达到饱和状态时，多余的葡萄糖就会被转化为人体脂肪。

如果人体一次性摄入了太多的糖类物质，比方说吃了一大碗精心制作的甜品谷物或者是看电影的时候不知不觉干掉了一袋糖果，那么人体就会自动做出反应，认为出现了危险的紧急状况而释放出大量的胰岛素。

导致的后果就是使过多葡萄糖被运送到血液之外，从而使得人体血糖浓度过低，造成暂时性能量不足。

这样一来，我们就明白了为什么血液中葡萄糖浓度过低会造成许多令人不快的后果了。

然而真实情况还可能更糟，因为你的孩子很可能会继续食用大量甜食以补充体力、缓解不适症状，可他们却不知道糖类就是罪魁祸首，正是过量的甜食导致了种种不适的症状。

接下来，补充进去的糖类又以同样的方式被运送到血管之外，如此循环往复。

这种恶性循环使得孩子越来越喜欢吃甜食，而相应的后果就是他们的情绪波动也越来越剧烈，注意力越来越难以集中，行为表现也越来越差劲。

血糖浓度的起起伏伏不仅对儿童的情绪和行为造成干扰，同时也会影响他们的智商。

美国麻省理工学院的研究者们曾经做过一项研究。

他们选取了两组儿童作为研究对象，其中一组为总人口中食用糖类及其他精制碳水化合物最多的1 / 5，而另一组为总人口中食用糖类及其他精制碳水化合物最少的1 / 5。

研究员将这两组儿童的智商分别做了一个比较，结果发现两者之间的差距竟然高达25%。

这样看起来，要想拥有较高的智商，就必须远离白面包以及经过加工处理的谷类和糖类食品。

但这还远远不够。

要想使孩子们的智力水平达到最佳状态，必须保证他们的大脑获得均衡稳定的葡萄糖补充。

英国斯旺西大学的大卫·本顿教授对于这一点给予了充分的证明。

通过研究，他发现血液中葡萄糖含量的急剧下降会导致人的注意力下降、记忆力减退以及攻击性行为。

许多症状都与糖类有关，例如攻击性行为、焦虑、多动症及注意力缺陷障碍、抑郁、饮食失调、疲劳以及学习障碍等。

除此之外，饮食方面的研究也常常显示：患有多动症的儿童与其他儿童相比，往往食用了更多的糖类物质，而只要减少他们饮食中的糖类就可以对青少年罪犯起到很好的矫正作用，使其所受的惩戒减少一半。

有一项以265名患有多动症的儿童为对象的研究，结果表明：其中超过3 / 4的患者葡萄糖含量呈现异常状态。

人体内的碳水化合物每个人都需要碳水化合物，这种物质对于孩子的成长发育也十分重要。

然而各项研究成果都显示，在为孩子选择碳水化合物种类的时候可得严把关口，不能轻率。

全麦、蔬菜、豆类或小扁豆等含有复合碳水化合物的食品以及水果等含有单一碳水化合物的食品，其消化所需的时间要长于精制碳水化合物所需的时间。

由此可见，这些食品中所释放出的葡萄糖不会大量进入血液，而是随着时间的流逝慢慢进入血液循环。

这就意味着这些葡萄糖会用作能量消耗，而不是被人体储存起来。

这样一来，血液中的葡萄糖浓度就可以保持均衡，也不会导致情绪、行为及体力上的过度波动。

与白面包或意大利面食之类富含精制碳水化合物的食品相比，全燕麦这样的“全”食品对人体来说更为有益。

个中原因除了前面我们所提到的因素外，还有一个原因。

过度加工糖类食品是违反自然本性的，因为我们把食物中的糖类单独提取出来，以至于丢弃掉了很多

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

其他有益物质。

一个极端的例子就是各类浓缩糖，包括白糖、红糖、麦芽糖、葡萄糖、蜂蜜以及糖浆。

这些糖类都属于“快速释放”的糖，也就是说会引起血液中葡萄糖浓度的快速升高。

而另一方面，这些糖类中几乎完全不含维生素或矿物质。

以白糖为例，它是从甜菜等原料中提取出来的，可是在提取、制作的过程中，原料内90%的维生素及矿物质却流失掉了(第六章内容将详细讲述维生素和矿物质的重要性)。

大多数水果中的糖主要是果糖，果糖是一种单糖。

它能够迅速进入人体血液，但是我们仍然把它归入“缓释”糖。

这是因为，人体只有将果糖转化为葡萄糖以后才能利用它作为燃料，而这一转化过程减缓了它对人体的作用。

有些水果所含的糖几乎全是纯的葡萄糖，这样一来它们就得归入“快速释放”的类别中。

葡萄和枣就属于这类水果。

而苹果则相反，苹果中所含的主要是果糖，所以它就属于“缓释”糖。

香蕉中既含有葡萄糖，又含有果糖，因而也会使血液中的葡萄糖浓度迅速升高。

但是必须明确的是，所有的新鲜水果都具有两大优点。

优点之一在于水果都富含纤维，而纤维可以减缓水果中糖类的释放速度。

优点之二在于水果总是富含维生素，第六章的内容将会告诉我们维生素对于维持人的身体健康和精神健康是多么的重要。

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

### 媒体关注与评论

为人父母者皆有一种本能，全心全意帮助自己孩子，让其聪明伶俐，从而享受一个健康、快乐而有意义的人生。

选择这本书是因为我相信食物可能直接影响孩子的思维及感受。

比较毫无节制吃垃圾食品的孩子与讲究均衡营养的孩子，他们的学习及行为表现一定会有不同。

好书，我推荐！

——纳兰我觉得这是中国家长都应该看的一本书，现在家庭环境好了，可孩子并不是很健康，欧洲人对于饮食健康的问题很有研究，比那些成天吃垃圾食品的美国人有心多了。

看了这本书，我才知道了为什么我的孩子有时候莫名其妙的入睡困难，原来是含糖分高的水果做的怪。

强烈推荐！

——作者：sheik天天在读过本书后受到了很大启发。

书中不但阐明了各种营养素对孩子智力的重要性，还帮助我们如何识别各种防腐剂成份，如何为孩子科学地选择食品，相信对每一个注重孩子营养的父母而言，本书都是一本不可多得的参考书籍。

——好好妈咪没有无缘无故的聪明，无缘无故的白痴，种瓜得瓜种豆得豆。

希望少走弯路的家长们一定要好好研读这本书。

所有观点在国外其实已经非常普及，大量实验研究让我们有理由相信科学，中国的妈咪们都了解多少？

——boboyes

<<改变孩子一生的营养益智计划>>

编辑推荐

## <<改变孩子一生的营养益智计划>>

### 名人推荐

为人父母者皆有一种本能，全心全意帮助自己孩子，让其聪明伶俐，从而享受一个健康、快乐而有意义的人生。

选择这本书是因为我相信食物可能直接影响孩子的思维及感受。

比较毫无节制吃垃圾食品的孩子与讲究均衡营养的孩子，他们的学习及行为表现一定会有不同。

好书，我推荐！

——纳兰 我觉得这是中国家长都应该看的一本书，现在家庭环境好了，可孩子并不是很健康，欧洲人对于饮食健康的问题很有研究，比那些成天吃垃圾食品的美国人有心多了。

看了这本书，我才知道了为什么我的孩子有时候莫名其妙的入睡困难，原来是含糖分高的水果做的怪。

强烈推荐！

——sheik天天 在读过本书后受到了很大启发。

书中不但阐明了各种营养素对孩子智力的重要性，还帮助我们如何识别各种防腐剂成份，如何为孩子科学地选择食品，相信对每一个注重孩子营养的父母而言，本书都是一本不可多得的参考书籍。

——好好妈咪 没有无缘无故的聪明，无缘无故的白痴，种瓜得瓜种豆得豆。

希望少走弯路的家长们一定要好好研读这本书。

所有观点在国外其实已经非常普及，大量实验研究让我们有理由相信科学，中国的妈咪们都了解多少？

——boboyes

<<改变孩子一生的营养益智计划>>

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>