

<<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：9787530956410

10位ISBN编号：7530956418

出版时间：2009-6

出版时间：天津教育出版社

作者：霍尔福德

页数：173

译者：孙雪晶

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(2)》作者帕特里克·霍尔福德是世界营养领域的首席权威，从事营养对智力影响的研究20余年。

通过大量的研究和实践，他发现，饮食对孩子的大脑有着深刻的影响。

他与英国科学家迈克尔·科尔根医生进行了一项一年半的智力实验，以学习和行动都有困难的孩子为研究对象，给他们补充营养搭配合理的饮食，并在饮食中减少了糖类和精加工食品。

结果到实验结束时，这些孩子们的智商提高了17.9分，阅读年龄更有了1.8年的增长！

《吃对了就能大大提高孩子的智力(2)》全面解读了滋养大脑的每一类营养素，开出了简单易行且能立竿见影的营养处方。

提高智力的秘密就在每天的饮食中，从现在开始，给孩子吃大脑喜欢的食物吧，让小小的饮食改变创造大大的智力奇迹！

## 作者简介

帕特里克·霍尔福德 世界健康和营养领域权威专家，曾师从唯一两度独自获得诺贝尔奖的天才学者莱纳斯·鲍林。

他是英国营养疗法协会会员，“最佳营养学会”创始人，“大脑的食物”基金会创始人和主席。30多年来，他一直致力于研究营养对大脑和健康的影响，并在大量研究的基础上，重新定义了一套有关最佳健康、最佳饮食等的基本概念，发展了满足人体最佳营养需求的营养补充疗法。

莱纳斯·鲍林称赞“最佳营养是未来的医药”。

1986年，帕特里克·霍尔福德与最佳营养学会的主要负责人和研究者格威利姆·罗伯茨合作，开始研究营养对智力的影响。

这次实验是为了测试改善营养状况对孩子智商的影响，是全球首个关于营养影响智力的研究，引起了社会的广泛关注。

1988年，帕特里克·霍尔福德基于最佳营养学会20多年的研究成果，出版了《营养圣经》，获得广泛好评，并登上欧美各国的畅销书排行榜，成为全球最受欢迎、最经典的健康名著之一，现已被译成20种语言全球发行。

书籍目录

第1部分 影响智力和大脑健康的七大元凶第1章 氧化物、酒精和压力氧化物让大脑发腐变臭抗氧化物能保护大脑酒精会麻醉大脑压力影响孩子的记忆力第2章 糖和刺激物糖会让大脑变迟钝刺激物会让大脑中毒第3章 有毒的矿物质常见的有毒矿物质如何对付重金属第4章 易过敏食物食物过敏会引发严重后果常见过敏物过敏还是消化不良第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五大营养检查食物能让人愉悦也能让人沮丧第5章 复合碳水化合物复合碳水化合物会平稳释放能量精制碳水化合物的坏处保持血糖平稳的食物有益和有害的食物碳水化合物与蛋白质的关系远离糖类替代品第6章 必需脂肪酸脂肪的作用好脂肪，坏脂肪神奇的高智力建筑师第7章 磷脂磷脂的真相蛋类对人体的益处卵磷脂是磷脂的直接来源胆碱：记忆力的基础记忆分子让大脑焕然一新第8章 氨基酸氨基酸让孩子处于良好的心理状态优质蛋白质是氨基酸的重要来源补充氨基酸的其他方法第9章 维生素和矿物质维生素和矿物质可以提高IQB族维生素：大脑动力之源其他智慧营养素第3部分 五类大脑问题的营养处方第10章 提高智商营养与IQ的关系如何提高IQ第11章 增强记忆力测测孩子的记忆力大脑是如何记忆的增强记忆力的营养成分防止记忆力衰退的抗氧化物平静心态，锻炼身体第12章 学习困难、诵读困难和运动困难营养与学习的关系脂肪酸是改善大脑机能的必需品大脑污染第13章 改善睡眠做梦的重要性你的孩子是否缺乏睡眠获得良好睡眠的4个步骤第14章 注意力分散、多动症利他林的兴起食物让孩子镇静维生素B6和镁导致ADHD的其他罪魁祸首双向情感障碍儿童奖励缺乏综合征

## &lt;&lt;吃对了就能大大提高孩子的智力 &gt;&gt;

## 章节摘录

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

## <<吃对了就能大大提高孩子的智力 >>

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！

<<吃对了就能大大提高孩子的智力 >>

编辑推荐

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牢……家长们束手无策，只能在放学后、节假日，带孩子奔赴各种辅导班，结果孩子疲于奔命，学习成绩也未见提高。

其实，这一切都可以从“吃”上下功夫。

日本营养学家山田丰文博士的《吃对了就能大大提高孩子的智力》提出了营养影响孩子智力的概念，引起了读者的广泛关注，为因孩子学习成绩不好而头痛的父母们带来了福音。

本书是《吃对了就能大大提高孩子的智力》中提出的营养影响智力概念的具体化和实践指南。

通过本书，你将知道应该给孩子吃什么，怎么吃才能提高孩子的智力。

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>