



食物是最好的医药：补脑直通车

《食物是最好的医药：补脑直通车》TXT 电子书阅读索引

- [序：欢迎登上补脑直通车](#)
- [前言 救救你的大脑](#)
- [1、氧化物、酒精和压力](#)
- [2、糖和刺激物](#)
- [3、易过敏食物](#)
- [4、测一测 你的大脑缺营养吗](#)
- [5、复合碳水化合物](#)
- [6、必需脂肪酸](#)
- [7、提高智商](#)
- [8、增强记忆力](#)
- [9、改善睡眠](#)

《食物是最好的医药：补脑直通车》TXT 电子书内容简介

《食物是最好的医药 3：补脑直通车》是健康畅销书《食物是最好的医药》系列图书的第 3 辑。该书首先列举了影响智力和大脑健康的七大元凶：氧化物让大脑发腐变臭，酒精会麻醉大脑，压力让你健忘，糖会让大脑变迟钝，刺激物会让大脑中毒，有毒的矿物质与食物过敏会引发严重后果。该书的第二部分提出了改善智力与大脑健康的五大营养：复合碳水化合物、脂肪

酸、磷脂、氨基酸、维生素与矿物质。

《食物是最好的医药 3：补脑直通车》的条目非常诱人，还列有不少营养疗法和草药疗法，但读者在读此类书籍的时候，最好咨询相关的专业人士。

作者： [英]霍尔福德

出版： 食物是最好的医药：补脑直通车由天津教育出版社 出版

类型： 健康阁

序：欢迎登上补脑直通车

今天的时代，工作繁忙节奏快，竞争激烈压力大。急功近利、阴虚阳亢的社会心态使每个人都感到有一种无形的身心压力。

研究表明：与 20 世纪 50 年代相比，尽管经济收入明显提高，但人们的幸福度却没有多少改变，物质丰富了，但人们并不觉得更快乐。什么原因呢？有人认为这是社会发展必须付出的代价，因为哲学家指出：“领先需要代价，但从长远观点看，落后的代价更大。”因此，人人都想领先，人人都怕落后，人人都自我加压。在巨大的压力下，人体生物钟节奏被打乱了，睡眠少了，疲劳多了；运动少了，烟酒多了；平衡膳食少了，快餐饱餐多了。结果，由不良生活习惯造成的身心疾病如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、焦虑、抑郁等应运而生，发病率增高，发病低龄化似乎已经成为不可阻挡的趋势。

2004 年，我国有高血压患者 1.6 亿，高血脂患者 1.6 亿，糖尿病患者 2000 万，超重者 2 亿，肥胖者 6000 万，吸烟者 3.2 亿。据 2006 年 3 月最新调查，我国北京、上海、广州等六大城市的成年人中睡眠障碍者占 57%，而以广州为最，达 68%。由于睡眠问题是焦虑、抑郁等心理疾病的重要诱因，因而这项结果值得重视。据世界卫生组织报告，全球有 1/10 的人一生中受到不同心理疾病的困扰，还有 1/4 的人在某些时间受到折磨，而进入 21 世纪以来，全球自杀、暴力行为及抑郁患者一直持续增加。

与此同时，快速增长的国民医疗支出也令世界各国不安。2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元，占 GDP6.4%；而 2005 年，我国医疗费用已达 10026 亿，占 GDP5.5%，近乎天文数字。

面对这种情况，人类真的就无能为力了吗？答案是否定的。人类完全有能力用知识战胜愚昧，用健康战胜疾病。因为上述一切都取决于生活方式，而生活方式又取决于生活的观念和态度，而积极正确的生活观念和态度很大程度上又取决于健康的大脑和良好的教育。

健康的大脑来自于先天的遗传，以及后天平衡充足的营养摄取。西方有句谚语：“吃得怎么样，你就是怎么样。”意思是说：吃得差，身体就差；吃得健康，身体就健康。人的大脑和身体所需

营养都来源于食物、空气和水，有利大脑的食物能改善大脑的智商和情商，而不良的食物，如酒精，能严重地影响大脑的功能。

《食物是最好的医药 3：补脑直通车》正是一列直通大脑健康的快车。记忆力衰退、学习能力下降、抑郁、焦虑、失眠等症状都可以通过正确补充大脑营养而获得改善。也许很多人还没有意识到食物与这些精神疾患密切相关，但实际上，良好的精神与不良的精神都源自大脑，大脑是身体非常重要的一个器官，它每一次思维运动都需要营养和能量的支持。如果没有“喂”给大脑正确的食物，让大脑一直处于“饥饿”状态，它怎么可能卓有成效地工作呢？

21 世纪是知识经济时代，竞争主要表现在知识、智慧、创造力和心理性格方面，简单说来也就是大脑的能力方面。拥有健康的大脑，就为能脱颖而出、出类拔萃奠定基础。大脑是人生成败的关键！这就解释了为什么本书能在全世界畅销的原因。

《食物是最好的医药 3：补脑直通车》作者帕特里克·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，曾师从两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林，几十年来一直致力于研究如何用最佳营养疗法来保护大脑的健康。他发展的营养补充疗法已经成功治愈了 10 万多名大脑疾病患者。他以大量的科学实验为依据，分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力和大脑健康的五大营养，并开出了六类大脑常见问题的营养处方。

老话说“能吃是福”，现在我们要说“会吃才是福”；俗话说“病从口入”，现在我们要说“健康也从口入”。“食物是最好的医药”系列正是帮助大家通过正确地吃，来获得身与心的全面健康的。《食物是最好的医药》所讲的是预防高血压、高血脂、糖尿病等 12 种常见疾病的食疗方法。

《食物是最好的医药 2：小食物 大功效》充分挖掘了普通食物的不平凡功效，让你知道自己该吃什么，不该吃什么。

现在推出的这本《食物是最好的医药 3：补脑直通车》，在市场上众多的食疗书中，也一定会凭借其科学性、权威性和实用性而成为深受广大读者喜爱的精品，并使每一位读者都能受用无穷，以健康的身体、快乐的心情迎接挑战、享受生命！

前言 救救你的大脑

“最佳营养学”创始人、国际营养学权威 帕特里克·霍尔福德

你的思想是否敏锐，心态是否平衡，精力是否旺盛，心情是否开朗？针对这些问题，2001年，我们对22000人进行了一次英国规模最大的健康调查。通过调查，我们发现在接受调查的人中：

76%经常感到疲惫

58%经常受到感情波动的困扰

52%感到对事物提不起兴趣且缺乏动力

50%经常感到不同程度的焦虑

47%睡眠状况不好

43%记忆力差或难以集中精神

42%时常感到沮丧

根据世界卫生组织报告，近年来，自杀事件、暴力行为以及抑郁症患者一直持续增加。心理健康问题已经迅速成为本世纪的头号健康问题。进入飞速发展的21世纪，尽管生活质量提高了，但现代人却变得越发筋疲力尽。到底哪里出了问题呢？

几百万年来，人类一直在学着适应变化的气候，变化的食物供应，以及变化的世界。近一个世纪，我们发明了1000万种新的化学物质，而其中的几千种充斥在我们的食物、日常生活用品、饮用水，以及我们呼吸的空气中。

感到疲惫、焦虑或沮丧吗？那么便摄入咖啡因、糖或是酒精。据统计，英国居民每星期要饮入15亿升咖啡因饮料，1.2亿升酒精饮料；每星期还要食用600万公斤糖和200万公斤巧克力，消耗掉15亿支香烟。此外，每年英国居民还消耗5.32亿片镇静药、4.63亿片安眠药，以及8.23亿片抗抑郁病药。

然而，不论是咖啡、酒精，还是药片，虽然能让人获得暂时的解脱，但人们所付出的代价也是相当惨重的，他们要忍受无法摆脱的依赖性以及副作用。它们不能让你保持思维敏锐、精力旺盛、心情开朗。

任何有智慧的人都应该从中意识到我们的大脑和身体所需营养都来自于食物、空气和水，而且一些简单的食物如酒精就可以严重地影响大脑，那么饮食及环境的改变怎么会对我们心理的健康毫无影响呢？无益的食物使你的大脑变坏，有益的食物当然可以解决你的大脑问题。所以，当你很难集中注意力时，当你情绪低落时，当你绞尽脑汁试图在记忆中搜寻什么时，你有没有想过自己的大脑是因为缺少了什么营养的支持呢？

每一种状态——你的思考，感觉，精力和注意力——都是通过许多互相关联的大脑细胞而产生的，而大脑细胞却要依赖恰当的营养供应才能正常运转。看看下面的实验吧：

1. 我们测试了 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，我们重新测试了这 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！自从我们这项研究公布以来，10 年里先后有 15 项其他研究也证实了一些营养补充确实可以提高儿童的 IQ。
2. 在美国马里兰州的记忆力评估中心，托马斯·克鲁克医生让 149 个由于年老而记忆力衰退的人每天服用 300 毫克的营养元素——磷脂酰丝氨酸。12 个星期后，医生对服药者进行了记忆力评估，其结果令人目瞪口呆，他们的记忆力竟然都恢复到了 12 年前的水平。
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，1591 个患有多动症的孩子服用药物，另外 191 个孩子则被给予大量营养补充。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。然而可悲的是，尽管如此，每年接受药物治疗的孩子却在成倍增加。
4. 在温哥华的饮食障碍治疗中心，卡尔·博明翰医生给一些厌食症患者服用了含锌的营养物品，另外一些服用安慰剂。结果表明，那些服用锌的患者体重增加得很快，比那些服用安慰剂的患者快两倍。
5. 加拿大的艾布拉姆·霍弗医生使用大剂量的多营养元素治疗 5000 名精神分裂症患者，尤其让他

们服用大量的维生素 B3 和维生素 C。从他后来所发表的 40 年跟踪记录里可见，患者几乎恢复到了患病前 90% 的水平，这里“恢复”的衡量标准是症状消失，能够与家人朋友进行正常沟通，能够工作。尽管霍弗医生穷其毕生精力进行这项研究并得出这个结论，但他的治疗方法却一直被医学界排斥。

6. 瑞士巴塞尔大学的波尔丁格医生和同事给一些抑郁症患者服用 SSRI（选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂），另一些患者服用一种叫做 5-HTP（5-羟色胺酸）的营养元素。结果发现，5-HTP 的疗效十分显著，患者的抑郁、焦虑以及失眠症状都得到了有效缓解，而且没有带来任何副作用。而那些抗抑郁症药剂则给患者带来极大的副作用，据报道，抗抑郁药物的副作用甚至直接导致了每天都有一名患者自杀。

7. 伯纳德·盖奇，一位监狱管理者，给一些囚犯服用了维生素、矿物质以及必需脂肪酸，同时给另一些囚犯服用了安慰剂，最后结果表明服用维生素的囚犯攻击行为锐减了 35%。

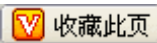
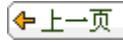
看吧，证据就在其中。你的饮食跟你的思想和感觉联系得多么紧密。我坚信，我们大多数人并没有达到最佳的精神状态，这是因为我们并没有得到头脑的最佳营养，对此我会在这本《食物是最好的医药 3：补脑直通车》中给出令读者信服的证据。我也相信对于相当一部分精神或心理有问题的人来说，导致他们心理疾病的首要原因并非是缺少药物，也不仅仅是缺乏心理支持，而是常年累积的体内营养缺乏以及周围充斥着有害物质的环境。

当然，仅仅合适的营养并不能完全改善我们的精神健康状况。然而，很悲哀的是，大多数心理治疗师忽视了营养成分以及大脑化学物质对我们思想和感觉的影响。我们不要再犯这样愚蠢的错误了。我相信，要彻底解决折磨我们的精神和心理问题，我们必须采用适宜的营养与良好的心理疗法相结合的治疗方式。

随着人们心理疾病的急剧增加，我们需要采用一种全新的生活方式来改善我们的精神状况。正如马塞尔·普洛斯特所言，“真正的发现并不是发现了新大陆，而是用全新的视角看待世界。”而本书就会给你提供这样全新的角度，让你认识到这样的事实——营养和化学元素直接影响着我们的思想和感觉。

《食物是最好的医药 3：补脑直通车》并非仅对那些有沮丧、焦虑、注意力不集中、多动症及记忆力丧失等症状的人才有用。适宜的营养可以调整你的心态，即使你感觉自己“很好”，但感觉“很好”

并不意味着你真的很好。不论你现在感觉如何，只要你按照本书的指导原则去做，一段时间以后，你就会注意到自己的心态和思想有了明显的改观。你应该，也能够让自己头脑清楚，精力充沛，心情开朗，轻松自如。

[序：欢迎登上补脑直通车](#)[1、氧化物、酒精和压力](#)

1、氧化物、酒精和压力

大脑能否最大限度地发挥能量，和你所吃进去的食物密切相关。大脑和神经系统是由必需脂肪酸、蛋白质和磷脂构成的，而氧化物—体内的废料、酒精和过多的压力带来的都是必需脂肪、蛋白质和磷脂的杀手。

氧化物让大脑发腐变臭

首先我们来看看燃烧中释放出的氧化物。在今天这个烟雾弥漫、空气污染、快餐横行的时代，它们毫无疑问是我们大脑的头号敌人。

不要“油炸”你的大脑

大脑中 60%的固体物质是脂肪，它们都是由你所吃进去的脂肪转化而来的。众多可食脂肪中，最差的就是反式脂肪（含反式脂肪酸）。油炸食品和含有氢化植物油的食物中就含有这种受损脂肪。因此，要尽量避免食用油煎和油炸的食物，而且不要购买含氢化脂肪的食物。在超市购买加工食物时，一定要仔细看包装上的食物成分表，如果其中含有“氢”的字样，那么千万不要把它放入购物篮里。

为什么反式脂肪酸对身体有害呢？当你摄入反式脂肪酸后，它们会被直接吸收入大脑细胞中，取代 DHA（大脑必需的 omega 脂肪酸，还包括 EPA、GLA、AA 等）在大脑细胞中的位置，从而扰乱思考过程。它们还会阻碍必需脂肪酸转化成脑细胞脂肪如 GLA、DHA 以及对大脑有重要调节功能的前列腺素。

通常缺乏 omega-3 脂肪酸的人摄入的反式脂肪酸是正常量的 2 倍以上。那些喜欢吃炸鸡腿、炸薯条的人，普遍都缺乏 omega-3 脂肪酸，却摄入了过量垃圾脂肪—这真是时代进步的悲哀。

最新调查数据表明，一个美国成年男人每日摄取的脂肪总量大概在 150~250 克之间（70~100 克是

每日推荐摄取量），而其中高达四分之一都是反式脂肪。举例来说，一份法式炸薯条或炸鱼可提供 8 克垃圾脂肪，一个炸面圈含 12 克，一袋薯片含 4 克。这些对你的身心健康有弊无利。

大脑中一半以上的固体物质都是脂肪，如果这些脂肪受到氧化，或者说发腐变臭，那可真是一件恐怖的事情。油炸食物、吸烟和污染是摄入氧化物的三种途径，体内的氧化物会给神经细胞膜中附着在磷脂上的必需脂肪酸带来一连串破坏（见图 1）。从图 1 中，你也可以发现维生素 E 可以帮助大脑抵御这种破坏分子的入侵。

吸烟的危害

吸入的一口香烟烟雾中就含有一万亿个氧化分子，它们会立即进入你的大脑细胞中。烟雾中还含有大量金属镉分子，而体内不断累积的镉会消耗尽对我们至关重要的锌。锌对维持大脑的健康有多种重要作用，其中就包括防止氧化、帮助合成 5-羟色胺（一种能让人感到愉悦的物质）和褪黑素（一种能帮助人适应昼夜更替和季节变化的物质）。通常精神分裂症患者体内的锌含量都很低，而吸烟的精神分裂症患者体内的锌含量更加低。

美国杜克大学的研究人员发现，烟碱会阻碍 5-羟色胺的合成，影响大脑发育，而怀孕期间吸烟的母亲所产下的孩子以及未成年吸烟者都会受烟碱影响患上抑郁症。另外，都柏林圣詹姆斯医院的考文博士进行了一项实验，发现吸烟会加重躁狂症患者的症状。

此外，吸烟也会导致中风。烟雾中的烟碱损害了供应大脑血液的动脉，致使大脑因缺血而发生中风，中风是目前导致人类死亡的第三大杀手（第一、第二大杀手分别是心脏病和癌症）。

废烟雾中飘浮的氧化物几乎是无法避免的污染，尤以柴油燃烧后的烟雾危害为甚。城市上空的工业烟雾对人的身体和大脑危害极大。这也是城市中不吸烟者肺癌发病率日益升高的原因。

吸烟者和常吃油炸食物的人也容易患上老年性痴呆症。

抗氧化物能保护大脑

也许你对外界的污染无能为力，但你可以从自身做起，保护自己的大脑。顾名思义，抗氧化物就是氧化物的克星。如果氧化物—有害食物、香烟或是燃料是可能引发燎原之火的火苗，那么抗氧化物

就是防火安全手套，可以将这火苗熄灭在萌芽状态，从而保护你的大脑不受侵害。

这些抗氧化物中，最重要的就是以脂肪为附着物的维生素 E。如图 1，维生素 E 可以抵御脑细胞中氧化物所引发的一系列破坏。美国一个研究机构对 4809 位老年人做了关于维生素 E 的试验，发现血清中维生素 E 含量的减少最终会导致记忆力越来越差。维生素 E 也被称为 D- α -生育酚，它的同族 γ -生育酚对大脑也十分重要，后者通常存在于复合维生素 E 营养粉中以及富含维生素 E 的食物中，如种子、冷压植物油、鱼类等。

此外，另外几种抗氧化物也十分重要。维生素 C 可以帮助维生素 E 抵挡氧化物，并使维生素 E 可重复利用。瑞士一项持续 22 年的调查证实，65 岁以上老人体内的维生素 C 含量越高，他的记忆力就越好。哈佛医学院神经化学实验室的拉塞尔·马修斯及其同事通过实验发现，适量补充辅酶-Q 可以增进大脑活力，并使之免受神经毒素的侵害。实验表明，精神病患者大脑中的辅酶-Q 含量比普通人低 35%。

事实上，抗氧化队伍中还有很多成员。图 2 中给出了几个主要成员，读者可以一目了然地知道我们的身体如何抵挡并消灭油炸食物中的氧化物。

要想给大脑提供最大限度的保护，你不仅需要吃抗氧化物含量高的食物，还要多方面补充抗氧化物。上面的表格就是含有各种抗氧化物的食物列表。

此外，你还需要补充含有这些抗氧化物的配方营养品。食物与营养补充剂双管齐下会有效保护你的大脑，让你在老年免受老年性痴呆症和记忆力锐减之痛苦。补充维生素 E 已经被证实可以预防老年性痴呆症并减缓其恶化进程。

酒精会麻醉大脑

酒精是大脑最可怕的敌人。酗酒就相当于自我毁坏大脑，你喝的每一口酒都不啻于给大脑打入一针麻醉剂。大脑尽管有能力化解一些氧化物的侵害，对酒精却无能为力。所以，一旦肝脏吸收酒精的能力达到饱和，酒精就开始舒缓肌肉，破坏大脑与身体的正常交流，使记忆力衰退。也许这也是人们喜爱酒精的一个原因——忘掉烦恼和痛苦。

酒精会破坏脑细胞中的脂肪酸，使 DHA 的作用逊色许多，从而使记忆力衰退。此外，酒精还妨碍脂

肪向 DHA 和前列腺素的转化，引起大脑损伤。酒精还会破坏细胞内的维生素，因而，你摄入的酒精越多，你就越需要补充的营养。

尽管酒精是一种神经毒素，但从目前的研究看，并没有证据表明适量饮酒会损害智力。荷兰国家健康研究院的一项研究表明，那些每天饮酒 1~2 次的人的认知功能并不比不饮酒者差，大量饮酒者的智力表现也没有完全受损。

但是摄入多少酒精才算过量呢？为何少量的酒精并不会影响大脑呢？对于这些疑问，医学界和营养学界主要有两种理论。一种认为，少量的酒精可以短暂刺激身体分泌能放松大脑的神经递质 GABA，从而让人觉得清醒。正如在随后我们会了解到的，较低的压力对大脑有益。另一种理论认为，如果你摄入少量酒精——即你还没有喝醉，你肝脏的解毒能力还绰绰有余，也不会危害大脑。

压力让你健忘

你是否注意到，当你压力重重的时候，你会忘记一些事情？这是因为压力会提高体内的应激激素——皮质醇的含量，而皮质醇会损害大脑，影响记忆力。斯坦福大学的罗伯特·萨伯斯基教授发现，压力会导致皮质醇含量持续升高，这种情况持续两个星期，就会引发脑细胞之间的突触支离破碎。

耶鲁大学的道格拉斯·布莱默利用大脑成像技术发现，那些精神上受到创伤后感觉压力巨大的病人的大脑中，操控学习和记忆的那部分要比正常人小得多，这直接导致他们记忆力的衰退。如果你的人生计划是拼命挣钱，赚够 100 万英镑然后安享晚年，那么你会发现到那个时候，你的大脑可能只剩下半个了！压力是个逐步置人于死地的阴险杀手。

不过还有一个好消息，一旦皮质醇含量减退，突触又会逐渐恢复原状。换句话说，如果压力缓解，你还可以恢复良好的记忆力。

我们也不难想象压力引发的皮质醇含量持续长时间升高的危险后果。很多神经研究发现，皮质醇含量与记忆力损害程度成正比。高含量的皮质醇显然是导致老年记忆力恶化甚至老年性痴呆症的一个主要因素。

罗马大学的研究表明，老年性痴呆症患者的皮质醇含量远远高于对照组的含量，会导致疾病进一步恶化。加拿大蒙特利尔麦吉尔大学的琳达·卡尔森和其同事也证实，老年性痴呆

症病人体内的皮质醇含量越高，其记忆力就越发恶化。他们还发现，另一种应激激素 DHEA 的含量越高，记忆力就越好。

长期的压力还会干扰血糖平衡，导致大脑迟钝，最终损害大脑认知功能。在下一章我会做详细介绍。

综述本章，我们总结几条避免大脑老化的简单步骤：

避免食用含有氢化脂肪的食物。

限制食用油炸食物和加工食物。

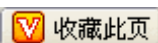
多食用富含抗氧化物的食物——水果，蔬菜，种子和鱼类。

补充含有多种抗氧化物配方的营养物质，包括 β -胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、硒、谷胱甘肽、花青素、硫辛酸和辅酶-Q。

不吸烟。

避免或减少酒精摄入。

采用各种方法，尽量缓解压力。



[前言 救救你的大脑](#)



[2、糖和刺激物](#)

2、糖和刺激物

复合碳水化合物（如全谷物）是大脑的最佳能量来源，而过多的食糖和精炼碳水化合物，以及咖啡因等刺激物则对大脑有害，它们会令你的血糖不平衡，从而导致一系列大脑方面的问题。下面我们就来了解一下其中的原因。

糖会让大脑变迟钝

首先，摄入的糖和精炼碳水化合物，如精制麦片、饼干、面包、蛋糕和糖果等越多，血糖就越不容易保持平衡。血糖问题的症状包括疲惫、易怒、困倦、失眠、盗汗（尤其在夜间）、注意力涣散、健忘、极度口渴、抑郁、梦魇以及消化功能紊乱、出现幻觉等。

血糖疾病方面的世界权威，斯坦福大学的杰拉德·里文教授估计，即使在非肥胖的正常人群中，也有 25% 的人有胰岛素问题。他们的身体对体内胰岛素不能做出正确反应，而胰岛素是保持血糖平衡的物质。

从我的研究和临床经验来看，血糖问题是 50% 的精神疾病患者的主要潜在病因。

食糖对大脑有害的第二个原因是，它会耗尽身体内储藏的维生素和矿物质。每一勺食糖都会消耗一定量的 B 族维生素，使体内缺乏 B 族维生素，而 B 族维生素对于改善大脑功能有重要作用。此外，在蔗糖提纯为食糖的过程中，大量矿物质流失了，铬的流失量更是达到了 98%，而铬对保持血糖平衡有重要作用。

第三，大量摄入食糖还会影响头脑健康水平。麻省理工学院的研究人员发现，摄入的精炼碳水化合物越多，智商（IQ）就越低。事实上，摄入大量糖的人和摄入少量糖的人之间的 IQ 之差竟高达 25 分！

此外，大量摄入糖与一些疾病或多或少会有一些关联，如攻击行为、焦虑症、多动症、注意力涣散、抑郁症、消化功能紊乱、疲劳、学习困难以及经期综合征等。

普林斯顿大脑生物中心的创始人卡尔·费弗博士认为，血糖问题是精神分裂症的五大潜在病因之一。即使没有引发精神分裂症，血糖问题也可能使人变得仇视社会、富有攻击性、恐惧、患上精神病，甚至自杀。所以，如果你想优化大脑功能或是保持大脑健康，要遵守的第一条原则就是：尽量不要摄入食糖，拒绝任何形式的精炼碳水化合物。

刺激物会让大脑中毒

在血糖升高这一问题上，糖仅是一个因素，另一个因素是刺激物和压力。正如你从图 3 中所看到的，导致血糖升高有两个原因，一个是摄入大量葡萄糖，另一个就是应激激素肾上腺素和皮质醇的含量升高。肾上腺素和皮质醇的含量升高有两个原因，一是摄入刺激物—茶、咖啡、巧克力或香烟；二是由于压力过大，体内肾上腺素分泌过多。

了解这个过程，你就会知道我们多么容易陷入压力、糖和刺激物循环的圈子。这会让你感觉疲惫、沮丧。

就是这样，过量的糖、压力和刺激物会导致血糖失去控制。每天清晨你在低血糖中醒来，感觉眩晕、疲惫，体内没有足够的肾上腺素为你接下来的一天提供精力。你可能采取如下应对策略。

1. 勉强爬起床，找到水壶，为自己煮一壶浓浓的咖啡或茶，点燃一支烟或者吃些快速释放能量的面包和果酱。你的血糖会迅速升高，肾上腺素也开始分泌，你似乎感觉恢复正常，一切都不错。

2. 躺在床上，想想你过去做错的事情，工作是否有什么不妥，这几天是否要不可避免地做些蠢事。想着想着，你开始为过去的、还没有做的以及应该做的担心、忧虑。这样焦虑 10 分钟后，你体内的肾上腺素就可以让你有动力起床了。

如果这就是你每天清晨做的事情，那么小心，你已经陷入那个邪恶的圈子里了。如果一直持续这个状态，你的头脑和心情都会受到负面影响。

咖啡因让头脑迟钝

咖啡是个很有讽刺意味的饮料。人们沉醉于喝咖啡，尤其是在清晨，因为它能让你感觉很好，精力充沛，头脑清醒。但是，布里斯托大学的心理学家彼得·罗杰斯质疑——咖啡真的能带来精力，使得头脑清醒吗？还是它仅仅缓解了你渴望咖啡的急迫感呢？

做了研究试验后，他找到了答案。常喝咖啡的人并不比不喝咖啡的人感觉好，他们只是在喝过咖啡后感觉比刚刚起床时好一点而已。换句话说，喝咖啡只是缓解了他们对咖啡的渴望感。像毒品一样，他们对咖啡上瘾了。

咖啡不仅让人上瘾，还会给头脑带来伤害。《美国精神病学杂志》刊登了一项研究结果，该研究将 1500 名心理系学生依照咖啡摄入量分成四组：不饮咖啡者，少量饮用者（每天 1 杯），中度饮用者（每天 1~5 杯），以及大量饮用者（每天 5 杯以上）。通过调查，研究人员发现，中度饮用者和大量饮用者经常感到焦虑和沮丧，而大量饮用咖啡者通常还会患有与压力相关的病症，学习表现也差一些。

此外，还有许多研究表明，咖啡因会降低人记忆单词的能力。正如一位研究人员所说，“咖啡因让这个节奏紧张、人人疲惫不堪的社会雪上加霜。”这确实是现代生活的写照！

咖啡中潜在的危险

咖啡因能够给人带来兴奋感。我们已经知道，多巴胺和肾上腺素这两种神经递质让人感觉激动、兴奋，而一种叫做腺苷的物质总是阻碍细胞释放这两种神经递质，咖啡因恰好抑制了腺苷的活动。这样，体内多巴胺和肾上腺素含量升高，人自然感觉头脑清醒、兴奋、激动。通常喝咖啡 30~60 分钟后会出现这种清醒和兴奋的顶点。

咖啡是一种外来的兴奋剂，喝得越多，身体和大脑对体内的自然兴奋剂——多巴胺和肾上腺素——就越不敏感。这样，你就需要更多的刺激物来让你感觉正常，因而多巴胺和肾上腺素也就分泌得越来越多。这种连锁反应的后果就是肾上腺衰竭——身体无法合成这种让人感觉兴奋、帮助互相交流的重要化学物质。随后，你会变得冷漠、抑郁、疲惫、厌恶交流。

咖啡并不是咖啡因的唯一来源。一杯浓茶中的咖啡因含量几乎与一杯普通咖啡中的含量相等。

咖啡因是许多饮料中的必要成分，如可乐、功能饮料红牛。巧克力和绿茶中也含有少量咖啡因。

戒除刺激物

如果想保持良好的精神状态，你必须远离这些刺激物。这对精神疾病患者来说尤为重要，因为摄入过多咖啡因会导致一种类似精神分裂症和躁狂症的症状表现。这可能是由于喝咖啡过多的人对咖啡因过敏或是无法抵抗咖啡因毒素，最终给思想和情绪带来严重困扰。

下面是戒掉刺激物的方法。

戒咖啡

咖啡中含有三种刺激物质—咖啡因、茶碱和可可碱。咖啡因是刺激最强烈的，而茶碱会干扰正常睡眠，可可碱的刺激作用不逊于咖啡因。因而脱咖啡因咖啡并不意味着它不含刺激物。最好的办法是戒掉大量饮用咖啡的习惯。作为一个营养学家，我亲眼见证了很多人通过每天少喝几杯咖啡或者不喝来摆脱头疼、疲惫等小毛病的困扰。也许你并不相信，那么就戒掉咖啡来做个实验吧，两周之后看看自己是否感觉截然不同了。也许前三天，你会感到疲倦、无力，十分渴望喝杯咖啡，那说明你已经对咖啡上瘾了。挺过这几天后，如果感觉很好，健康也得到恢复，则说明你没有咖啡也可以过得很好。咖啡的最佳替代品就是大麦茶、蒲公英咖啡（用蒲公英制成的代咖啡饮料）或花草茶。

戒浓茶

一杯浓茶的咖啡因含量与一杯淡咖啡相当。茶中含有鞣酸，这种物质会阻碍身体吸收铁和锌等重要的矿物质。如果你对茶上了瘾，每天都必须要喝几杯，那么你应该强迫自己少喝茶了。你可以试验性地戒两个星期左右，看看没有茶是否也能感觉不错。茶的最佳替代品是花草茶或果茶。当然，偶尔饮用淡茶也有利于身体健康。

戒巧克力

巧克力中的主要成分可可，含有大量可可碱，起到类似于咖啡因的刺激作用。此外，可可中还

含有少量咖啡因。由于巧克力香甜诱人，其中的刺激物质还能让人感觉兴奋、恢复能量，因而人们很容易对巧克力上瘾。最佳的戒瘾方法就是一个月不食用巧克力和含有巧克力的食品。你可以用不含糖和巧克力的健康食品来替代。一个月后，你便会发现，巧克力不再像以前那样诱人了。

戒可乐和功能饮料

每一罐可乐和功能饮料含有 46~80mg 的咖啡因，不亚于一杯咖啡的含量。此外，这种饮料含有大量的糖和色素，其刺激作用不可小视。在需要饮用饮料之前，最好查看一下它的配料表，尽量远离含咖啡因和色素的高糖饮料。

冰冻三尺非一日之寒，改变长期养成的饮食习惯也应该循序渐进，不要给自己增加压力。最好先试验性地戒一个月左右，观察其效果和自己的感觉。另外，给自己准备合理健康的饮食也是打消渴望某种食物的好方法。既然所有的刺激物质都会影响血糖，那么你可以通过健康饮食来保持血糖平衡，比如早餐食谱可以用燕麦粥取代精炼的麦片、食用不加糖的酸奶和香蕉、芝麻和麦芽；或者一个鸡蛋。你也可以常吃新鲜水果。

此外，饮食要规律，长达几个小时不进食对血糖有极坏的影响。食用碱性饮食可以减轻你对香烟和酒精的渴望。大量新鲜蔬菜和水果对人体非常有益，这些高纤维食品还可以帮助你稳定血糖。

维生素和矿物质也同样重要，它们可以帮助调节血糖水平，从而改善胃口，还可以使戒掉刺激物时产生的不适症状最小化。主要的营养物质包括维生素 C、B 族维生素，尤其是的维生素 B6 以及矿物质钙和镁。新鲜水果和蔬菜可以提供大量维生素 C 和 B 族维生素；而蔬菜和种子，如葵花子和芝麻，是钙和镁的最佳来源。此外，要达到最佳效果，你还需要额外补充营养物质。我建议每天摄入适量复合维生素以及 2 000mg 维生素 C 和 200mg 铬。

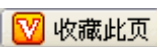
综述本章，远离刺激物、保持血糖平衡的指导原则：

不要摄入食糖和高糖食物，以及任何额外加入葡萄糖、蔗糖和右旋糖的食物。果糖并没有太大

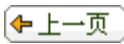
坏处，但也要少食用。

用一个月的时间戒掉咖啡、茶以及含咖啡因饮料，同时合理搭配饮食，这样就可远离咖啡因刺激。一旦戒除咖啡因后，偶尔少量饮用淡茶或淡咖啡并不可怕。

戒掉对巧克力的瘾。一旦你对巧克力不再馋嘴，偶尔食用则没有大碍，但要选择深色、低糖的巧克力。



[1、氧化物、酒精和压力](#)



[3、易过敏食物](#)

3、易过敏食物

许多食物，如小麦、奶制品、鸡蛋等，都可能给人体带来某种过敏反应。这不仅会造成身体上的不适与伤害，还能够引发头脑和情绪的变化，甚至严重的精神疾病。而要解决大脑过敏的问题，除了应该了解食物过敏是如何影响头脑的，还须找到过敏的根源。

食物过敏会引发严重后果

“一个人的美食也许是另一个人的毒药”，这是许多人的切身经历。有些食物适合你，有些食物并不适合你；有的时候你感觉很好，有的时候却觉得浑身不舒服。你可能意识到了，这也许同你的饮食有关，但谜题并非那么简单就可以破解。

很久以来，人们就知道对有些食物和化学物质过敏会对某些人的心情和行为产生恶劣影响。早期的记录以及最新的研究都表明，一些过敏性食物会影响人的身体，甚至影响人的中枢神经系统。它们会引起一系列不适反应，包括疲惫、反应迟钝、易怒、兴奋、攻击行为、紧张、焦虑、抑郁、精神分裂症、多动症以及学习困难。

许多实验都证实了这一点。其中最具说服力的是约瑟夫·艾格博士领导的实验。约瑟夫和他的小组成员对76名患有多动症的孩子进行研究，以探明是否某种食物引发了他们的行为异常。结果表明，79%的孩子对人工色素和防腐剂有不良反应，其中的柠檬黄色素和苯甲酸尤其会给行为带来恶劣影

响。不过，没有一个孩子对单独的某种化学物质起反应。

在实验中，有 48 种食物都给孩子带来了某种过敏反应。其中 64% 的孩子对牛奶有过敏反应，59% 对巧克力有不适反应，45% 对橙子过敏，39% 对鸡蛋不适，32% 对花生不适，还有 16% 对食糖有强烈反应。在调整饮食后，不仅孩子的行为表现有所改善，一些相关的不适症状也减轻了，如头痛、腹部不适、慢性鼻炎、四肢疼痛、皮肤粗糙以及口腔溃疡等。

艾格博士及其研究小组还针对另外 88 名患有经常性头痛的孩子做了双盲对照食物实验。同样，大多数孩子对几种食物和化学制剂有不适反应。在实验中，下面几种食物最易引发过敏：27 个孩子对牛奶感到不适，24 人对鸡蛋感到不适，22 人对巧克力感到不适，橙子和小麦分别对 21 人产生不良影响，苯甲酸让 14 个人头晕目眩，柠檬黄色素导致 12 人剧烈头痛。而在进行饮食调整后，他们的偏头痛症状有不同程度的减轻；此外，相关疾病如腹痛、肌肉疼痛、惊厥、鼻炎、反复性口腔溃疡、湿疹、哮喘以及一些行为异常都得到改善。

成人也容易受到食物和化学物质过敏的影响。美国的食物过敏专家威廉·菲尔波特对 250 位情绪紊乱的病人进行检查，看是否有食物过敏反应。他发现，在确诊的精神病患者中，很多人都出现过食物过敏症状。在 53 位确诊为精神分裂症的患者中，64% 对小麦有不适反应，50% 对牛奶过敏，75% 对烟草过敏，还有 30% 对石化碳氢化合物过敏。食物不耐性所引发的异常包括眩晕、幻觉、焦虑、抑郁、紧张、亢奋等轻度精神问题，还会引发严重的精神疾病。

这些研究表明，食物过敏所引发的问题通常会导致十分严重的后果，它们不但影响大脑和中枢神经系统，还会影响整个身体。另外，这些过敏性食物因人而异，反应症状也各有不同，这无疑给诊断增加了难度。两份最新的报告估计，约 20% 的人群正在受过敏的困扰，过敏和有毒物质对年轻人正在发育的神经系统的毒害尤其强烈，会导致活动亢奋、学习困难等行为紊乱。进一步的研究结果表明，约有 10% 的孩子对日常食物和食物添加剂有不适反应。

常见过敏物

我们的食物中充斥着过敏物，为了自己的身心健康，我们有必要去认真地了解它们。

食物过敏如何影响头脑

多数食物过敏都会引发头脑和情绪的变动。然而，传统过敏症专科医师抵制这种理论。无论如何，现代临床研究、科学分析以及个人经历都有力地证明了这一理论。

我们已经知道，脑细胞通过神经递质彼此交流。这是大脑健康的化学基础。但并非只有脑细胞才能通过这种方式彼此交流。消化道、血液和身体组织中的免疫细胞也有接收神经递质的受体。科学家们已经发现大脑和神经系统、免疫系统、内分泌系统都有大量的“对话”。

事实上，医学界的一个新的分支，心理—神经—免疫内分泌学（简称 PNEI）正在兴起。人们已经普遍接受大脑和内脏的“对话”联系，而其联结纽带就是内脏激素和神经递质。我们已经逐渐认识到，大脑和身体的界限越来越不清晰，而脑体对话也是医学界大有发展的研究领域。既然消化系统可以和大脑“交流”，那么某些过敏性食物理所当然会影响头脑健康。

要想明白这一关系，必须先要明白什么是过敏性物质。

什么是过敏性物质

过敏的传统定义是“任何有关免疫系统的异常或病理反应”。免疫系统是身体的天然防线，能够自动针对它不喜欢的物质产生某种标记性物质。传统的“标记”就是一种叫做 IgE 的抗体（免疫球蛋白 E）。这种抗体附着在“肥大细胞”（mast cell）上。一旦不合适的食物，即过敏物，接触到抗体后，IgE 分子就牢牢锁住过敏物质，并刺激肥大细胞释放出一种含有组胺和其他化学物质的颗粒，从而引发常见的过敏反应—皮疹、发烧、鼻炎、鼻窦炎、哮喘、湿疹以及其他一些严重的反应。

例如，对于某些人来说，贝类或花生会立即引起胃肠恶心或是面部肿胀。这些过敏反应都是快速的，具有严重的发炎反应。

现在医学界发现，大多数过敏反应和不耐性并不完全是由 IgE 引发的，另一种标记物质 IgG 同样也有这样的作用。约克营养实验室的詹姆斯·布拉利医生一直致力于 IgG 实验研究，他认为，食物过敏非常常见，而且过敏反应不仅仅局限于呼吸道、皮肤及消化道；很多过敏反应都是迟发的，短则一小时，长则三五天，而且这种迟发反应通常很难察觉。迟发型食物过敏通常表现为消化道无法阻挡半消化或未消化物质进入血液循环。这并不是什么新理论，早在 1950 年，一些过敏学领域的先驱如塞伦·伦道夫医生、赫伯特·林克尔医生、阿瑟·古柯医生等人就曾提出类似理论。近年，威廉·菲

尔波特医生和马歇尔·曼德尔医生也曾经撰文论述迟发型过敏反应会给全身各个系统带来深远影响。

很多食物，即使不是大多数，都不是立即就引发过敏反应，而是逐渐积累、延迟发作。这一理论已经得到大多数人的认同。当然，迟发型过敏反应仅仅通过观察是难以察觉的。IgE 抗体反应通常很迅速，而 IgG 抗体则是引发大多数慢性食物过敏的主要因素。

免疫学专家乔纳森·布罗托夫医生认为，某些被消化的物质会刺激身体分泌组胺，它是一种可以对头脑健康产生长期影响的神经递质，即使没有 IgE 参与也会引发一些传统的过敏反应。含有这类物质的食物有贝类、西红柿、猪肉、酒精、巧克力、菠萝、木瓜、荞麦、葵花子、芒果、芥末和含有凝集素的食物，如花生。

如果血液内的过敏原刺激细胞分泌大量抗体（主要是 IgG），体细胞和脑细胞便会产生免疫复合物，身体也会发生过敏反应。“过敏反应是由于免疫复合物数量过多才引发的，这些免疫复合物就像血液内的垃圾一样。”布罗托夫这样认为。而吞噬细胞会清除这些垃圾，就像一个忠实的管道清洁工。但如果管道内垃圾过多，吞噬细胞便无法出色地完成清除工作了。

十大过敏物质

大多数食物过敏都是由我们日常食物中的蛋白质引发的。占据过敏食物榜首的便是小麦，这是因为它含有麦醇溶蛋白和麦麸，而它们进入消化系统后会刺激肠胃壁。麦醇溶蛋白和麦麸在酵母的作用下就会发酵，产生很多小气泡，这就是制作面包的原理。

对任何人而言，摄入大量小麦制品都对健康不益，尤其是容易过敏的人。小麦过敏与孤独症、精神分裂症有密切联系，这一观点人们已经普遍接受。此外，麦麸敏感也会引发头痛以及情绪不稳定。

燕麦含有的麦麸量较少，而且与小麦中的麦麸完全不同。因而那些对小麦过敏的人可以用燕麦制品来替代。

奶制品也会引发许多人的过敏反应，尤其是奶酪和酸奶。有些人可以接受山羊奶和绵羊奶，但对牛奶有不适反应。过敏症状因人而异，普遍表现为鼻塞、腹胀、时常发冷、消化不良、头脑昏沉、疲惫不堪以及头痛等。其他经常引发过敏反应的食物还有橙子、鸡蛋、谷物、含有酵母的食物、贝类、

辣椒、土豆和茄子。有些人对茶和咖啡过敏，另外，酒精会刺激肠胃壁，使之对任何吃进去的食物都产生过敏反应。

检查过敏

如果在婴儿期曾患过疝气、湿疹、哮喘、耳炎、猩红热、季节性过敏、消化问题（尤其是腹胀），或者经常感冒或日常情绪不稳定，或者在不吃某种食物时表现很好，那么你很有可能对某些食物过敏。

如果认为自己有可能对某些食物过敏，那么可以采取两种措施。一是严格避免食用有“嫌疑”的食物，两个星期后，再有节制地吃一些，并认真记下症状反应。当然，你最好在医生的指导下进行，尤其是你曾有过严重食物过敏反应，如哮喘等。

另一种方法是去做一个血液检测。这种血液检测始于十几年前，它通过检测你的 IgG 敏感性，来告诉你是否因摄入的食物引发了 IgG 的反应以及反应的程度。当然，你最好也做一个 IgE 敏感性测试。医生会根据你的测试结果为你设计合理的饮食，以避免引发过敏反应的食物，或者用某些食物来替代它们。

你应该终身远离那些迅速引发 IgE 过敏反应的食物。IgE 抗体对敏感食物的“记忆”尽管不是终生的，但仍然可以持续很长时间。相比之下，IgG 抗体的“记忆”时间就短得多，基本上 6 个星期后，该抗体对敏感物质的记忆就只有一半了，在经历过敏的 3 个月后，IgG 几乎就没有任何有关过敏物质的记忆了。

当然，你还有其他选择。你可以在严格对某种过敏食物忌口后，每隔 4 天吃一次引发 IgG 敏感的食物。这样可以减缓免疫复合物的形成，并减少食物不耐症状的出现。一些食物如小麦和奶制品本身不易消化，因此，那些易过敏人群还是少吃为妙。尤其是小麦，因为 IgG 抗体对小麦的记忆是终生的，而且有可能是先天遗传的。

过敏还是消化不良

消化问题通常是导致某些人出现过敏反应的潜在原因。大多数患有孤独症的儿童都有消化问题，消化不良会引发过敏反应，过敏反应则会影响大脑功能。许多易过敏人群的胃酸含量都过低，而胃酸

是消化蛋白质的最重要物质。詹姆斯·布拉利医生发现，大多数过敏人群普遍缺锌。锌不仅对消化蛋白质至关重要，它也是胃部产生盐酸的重要催化剂。他认为，某些食物本身就很难消化，其中高居榜首的当属小麦中的麦麸和奶制品中的酪蛋白，而小麦和奶制品是引发过敏反应的两大食物。此外，他还指出，易过敏人群的消化道可能会有“漏洞”，从而使未消化的蛋白质通过胃肠壁“漏洞”进入血液系统并引发过敏反应。

所以，首先你需要弄明白你对什么食物有过敏反应，随后尽量避免食用。除了食物以外，摄入大量酒精，经常服用阿司匹林，或者体内缺乏必需脂肪酸，以及胃肠感染，都可能是引发胃肠壁出现“漏洞”的原因，因而你需要修复消化系统，最大限度地避免食物过敏反应。另外，药物中的抗生素会清除肠胃内的细菌，但也为食物中的有害细菌如念珠菌扫清了道路，所以经常使用抗生素类药物也会加大食物过敏的风险。

越来越多的过敏学专家认为，食物过敏是多种元素共同作用的结果，包括营养缺乏、外界污染、消化问题以及对某些食物摄入过多。也许忌口会让过敏患者恢复，但这只是权宜之计，同时解决所有过敏因素才是釜底抽薪的办法。由于食物过敏牵扯许多复杂因素，因此你最好去咨询专科医生，他可以详细分析可能的“嫌疑犯”，为你度身订制合理的饮食，并帮助你治愈加重过敏反应的消化问题。

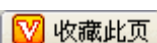
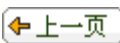
综述本章，我们总结了如何检测过敏反应以及如何减轻过敏症状：

两个星期内，严格对小麦制品和奶制品忌口，看看自己感觉如何。无论何时，这些食物都应该尽量少吃。

吃大量新鲜水果、蔬菜、种子以及鱼类，它们含有丰富的锌和必需脂肪酸，可以改善你的消化功能。

尽量减少酒精、止痛药和抗生素药类的摄入，它们会损害你的消化系统。

如果你怀疑自己对某种食物过敏，就应该去做相关的检查。医生会检查出你对什么过敏，并给你切实的建议以降低过敏可能性。

[2、糖和刺激物](#)[4、测一测 你的大脑缺营养吗](#)

4、测一测 你的大脑缺营养吗

葡萄糖，必需脂肪酸，磷脂，氨基酸以及维生素、矿物质等智能营养素，是大脑必需的五种营养物质。你吃进去的食物不仅喂饱了肚子，它们与你的思想和情绪也有着直接的关联。要想保持敏锐的思想和快乐的心态，至关重要的一点就是要给大脑提供合适的食物。

五大营养检查

无论是正处于最佳精神状态，还是正在为改善自己的精神状况而挣扎，这五种营养都是你的大脑不可或缺的重要物质。

平衡的葡萄糖—这是大脑运转的动力。

必需脂肪酸—它可以保证你的大脑有充足的营养。

磷脂—这种记忆分子为你的大脑提供充足的能量。

氨基酸—这种物质操控着大脑的运转。

智慧营养素—包括维生素和矿物质，它们是大脑的“微调师”。

在我们的日常饮食中，复合碳水化合物是葡萄糖的最佳来源，鱼肉和鱼子中富含必需脂肪酸，蛋类以及组织器官中含有丰富的磷脂，氨基酸存在于各种含有蛋白质的食物中，维生素和矿物质则存在于多种全谷物、种子、坚果和蔬菜、水果中。

可见，食物的作用并非只是简单地填饱你的肚子而已。你的思想、你的心态都受到你所摄入的食物的影响。现在对照下面的大脑食物列表检查一下，你是否摄入了足量的大脑必需物质呢？

在下面的每一项检查中，我们都设计了10个问题。如果答案是肯定的，就在问题前的方框中打勾。如果每一项检查中打勾的问题超过5个，那么就意味着你平时没有摄入足量的大脑营养物质。

葡萄糖检查

- 你是否经常吃白面包，白米饭或精面条，而很少食用全麦食品？
- 你是否特别爱吃某些食物如糖类食品？
- 你是否在每天的固定时间里喝茶、咖啡、软饮料，食用甜点或吸烟？
- 你是否经常在吃水果、蔬菜或其他糖类食物的同时并不食用蛋白质食物？
- 你是否经常忽略摄入肉类，尤其是在早餐时？
- 你是否在清晨醒来时依旧感到疲倦，需要茶、咖啡或烟来让你放松？
- 你白天是否经常感到困倦？
- 你是否经常注意力不集中？
- 如果你不频繁吃东西，你是否会感到头晕甚至易怒急躁？
- 你是否由于精力不足而不做任何锻炼？

脂肪检查

- 你是否不经常食用油脂丰富的鱼类，如鲑鱼、马哈鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼以及金枪鱼等，频率低于每星期 1 次？
- 你是否不经常食用鱼子以及鱼油，频率低于每星期 3 次？
- 你是否经常食用肉类以及奶制品？
- 你食用加工食品以及油炸食品（如熟肉、薯条、炸鱼）的频率是否超过每星期 3 次？
- 你的皮肤是否干燥粗糙，或者易患湿疹？

- 你是否经常感到记忆力减退或注意力难以集中？
- 你是否有经前疼痛以及乳房肿胀等症状？
- 你是否感觉体内水分过多？
- 你是否经常感到眼部不适，如干燥，爱流泪，或者发痒？
- 你是否患有有关节炎等炎症？

磷脂检查

- 你是否不经常食用鱼类（尤其是沙丁鱼），频率低于每星期 1 次？
- 你每周摄入的鸡蛋是否少于 3 个？
- 你食用肝类食物、大豆制品、坚果的频率是否低于每周 3 次？
- 你每天摄入的卵磷脂是否少于 5 克？
- 你是否感觉记忆力下降？
- 你是否有过这种感觉：当你正在寻找某种东西的时候却忘记了你要寻找什么？
- 你是否觉得心算很吃力？
- 你是否觉得有时很难集中注意力？
- 你是否经常觉得情绪低落，莫名沮丧？
- 你是否有时感觉学习新东西很慢，很迟钝？

氨基酸检查

- 你食用富含蛋白质的食品（如肉类、奶类、鱼、蛋、豆腐等）的频率是否少于每天 1 次？
- 你每天食用植物蛋白质（如豆类、小扁豆、藜麦、种子、坚果、粗粮等中含有的蛋白质）的次数是否少于两次？
- 如果你是素食者，你是否不经常搭配食用上面提到的植物蛋白质食物？
- 你是否经常感到疲乏劳累？
- 你是否时常感觉焦虑、沮丧，甚至暴躁易怒？
- 你是否经常感到疲惫不堪或是对任何事情都提不起兴趣？
- 你是否经常觉得注意力不集中或者记忆力减退？
- 你是否有低血压？
- 你的头发与指甲是否生长缓慢？
- 你是否经常感到饥饿，或者经常觉得消化不好？

智慧营养素

- 你每天食用的蔬菜和水果是否少于 5 份？
- 你是否无法保证每天都摄入至少一种深绿色蔬菜？
- 你每星期食用热带水果（新鲜的或干的）的次数是否少于 3 次？
- 你每星期食用植物种子（如南瓜子、葵花子、芝麻）或坚果的次数是否少于 3 次？
- 你是否没有每天额外补充复合维生素或是矿物质？

你是否经常食用白面包，白米饭或精面条，而很少食用全麦食品？

你是否每天都要摄入酒精？

你是否时常感觉焦虑、沮丧，甚至暴躁易怒？

你是否经常出现抽筋现象？

你的指甲上是否出现了白色斑点？

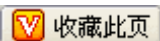
食物能让你愉悦也能让你沮丧

人们想当然地认为我们所有的思想都产生于大脑的神经元，和身体的其他部分毫无瓜葛。然而，科学表明，消化系统也含有 1 亿个神经元，它们和大脑神经元一样，制造着大量神经递质。

人体三分之二的 5-羟色胺都是由肠胃分泌的，而它正是令我们感到愉悦兴奋的神经递质。所以你在用食物“喂养”两个大脑。你口中咀嚼的食物并非只与消化系统紧密关联，它还会向你的大脑发出信号。

要知道自从人类出现在地球上以来，人类的肠胃和大脑就一直在紧密联系着，而非各自为政。这就是有些食物会令你感到愉悦，而有些食物令你难过甚至沮丧的原因。

在下文中，我将会向读者们介绍如何给大脑提供合适的食物。通过“喂”给大脑恰当的食物，人们就可以保持敏锐的思想和快乐的心态。



[3、易过敏食物](#)



[5、复合碳水化合物](#)

5、复合碳水化合物

大脑需要葡萄糖来提供能量，人类摄入碳水化合物，并将其转化为葡萄糖，从而为脑部供能。如果脑部葡萄糖供养不足，人就会出现疲惫、易怒、头晕、失眠等种种症状。然而，并不是所有的碳水化合物都能够有效地为身体和大脑提供必需的能量，过多摄入精炼碳水化合物对人体有害，复合碳水化合物才是大脑的最佳能量来源。

复合碳水化合物会平稳释放能量

大脑以及神经系统最重要的营养物质就是葡萄糖，它是大脑运转的动力来源。其实人类的一切能量都来源于太阳。植物将阳光转化成葡萄糖，然后人类摄入葡萄糖，并依赖其进行一切活动。

植物从土壤中吸收氢元素和氧元素（以水的形式），从空气中吸收碳元素和氧元素（以二氧化碳的形式），然后依赖太阳的能量将这些合成为人类能量的来源——碳水化合物。

随后，碳水化合物进入消化道内，在酶的作用下转化成为葡萄糖，葡萄糖随着血液进入到体细胞和脑细胞中。随着葡萄糖在细胞内的“燃烧”，最初从太阳中吸收的能量释放出来，就是这种能量让我们进行一切活动，维持着我们的生命。

蛋白质、脂肪、碳水化合物都可以为我们提供所需能量，而富含碳水化合物的食物是最好的能量来源。因为蛋白质和脂肪为身体提供能量的同时也在体内产生了有毒物质。碳水化合物是唯一无污染的能量来源，不会产生毒素。

人类的大脑比身体任何器官消耗的葡萄糖都要多。即使是在无所事事，很少思考的一天里，大脑所消耗的葡萄糖依然高达人体所摄入葡萄糖总量的40%！这也是你在经历一场考试后总会感到饥饿的原因。如果脑部葡萄糖供养不足，你就会感觉疲惫、易怒、头晕、失眠、出汗（尤其是在夜间）、注意力涣散、健忘、极度口渴、沮丧、消化紊乱，甚至出现幻觉。

理论上讲，你摄入的碳水化合物越多，摄入越规律，你的身体就会越健康，而你的大脑也会运转得越好。但事情并非如此简单。有些碳水化合物可以更有效地为身体和大脑提供必需的能量，

有些却起反作用。

麻省理工学院进行了一项研究以发现摄入碳水化合物和 IQ 的关系。研究人员选了一群摄入精炼碳水化合物的儿童作为调查对象，通过比较摄入精炼碳水化合物最多的前 5 名儿童与摄入最少的后 5 名儿童，他们惊讶地发现，前者的 IQ 竟然比后者平均低 20 个百分点！

由此可见，要想拥有比较高的 IQ，少食用白面包、精加工谷类以及精炼糖是相当重要的。但仅仅这样并不能完全解决问题。要想让大脑尽可能多地发挥潜力，你需要为它供养恰当的葡萄糖。斯旺西大学的戴维·本顿教授已经通过科学实验证明了这一点，他发现低血糖与注意力涣散、记忆力差和攻击性行为有直接关联。

那么我们的餐桌上究竟应该摆放什么样的碳水化合物呢？

答案是，逐渐释放能量的碳水化合物才是最佳的。复合碳水化合物，如全麦食物、蔬菜、豆类、小扁豆，或者水果等，都需要较长的消化时间。反之，精炼碳水化合物的消化时间就短得多。因而，当你摄入复合碳水化合物，如黑米、玉米等时，你的消化系统会缓慢地消化它，并逐渐地、平稳地释放其中的能量。

精炼碳水化合物的害处

超市里到处充斥着包装精美的精炼碳水化合物，它们有什么害处呢？人们对碳水化合物的加工越来越精细，甚至到了仅仅留住其中的甜味，而将其他的味道全部丢弃的地步。其实人类这样做，在欺骗自然的同时，也破坏了人体内部所摄入的碳水化合物的平衡。

形形色色的精炼浓缩糖—白糖、红糖、麦芽糖、葡萄糖、蜂蜜、糖浆—都是“快速释放能量”的碳水化合物，会导致血糖突然升高。而身体对血糖突然升高的自然反应，就是将多余的葡萄糖带入细胞内部。

如果细胞不需要多余的葡萄糖，这些葡萄糖就会以肝糖原的形式储存在肌肉及肝脏内，如果肝糖原过多，它会逐渐转化成为脂肪。

与自然糖类（如水果）相反，大多数精炼浓缩糖都不含有维生素和矿物质。以精炼白糖为例，原料中 90% 的维生素和矿物质都被破坏了。而如果体内缺乏维生素和矿物质，人体的新陈代谢就会变得缓慢，从而导致精神不振、注意力涣散、体重失去控制。

水果内含有单糖—果糖。果糖和葡萄糖一样不需要任何消化，可以直接进入血液。但与葡萄糖不同的是，果糖也是“缓慢释放能量”的碳水化合物。这是因为，人体需要将果糖转

化成葡萄糖，随后才能吸收，这一转化过程减慢了果糖释放能量的速度。苹果的主要成分是果糖，其能量是缓慢释放出来的。

但是还有一些水果，如葡萄和椰枣，含有纯葡萄糖，因而这些水果是属于快速释放能量的碳水化合物。香蕉既含有纯葡萄糖也含有果糖，所以吃香蕉也会导致血糖突然升高。但是几乎所有的水果都含有大量纤维，这些纤维会减慢其所含糖分的释放速度。

精炼的碳水化合物，如白面包、白米饭或精加工的谷物，和精炼浓缩糖有相似的效果。加工和烹煮过程将谷物原有的复合碳水化合物破坏成为简单碳水化合物，实际上这一过程就相当于人体内第一步消化过程。当你吃下这些精炼食物后，你的血糖会突然升高，当然你也会感到迅速获得能量，但结果是血糖平衡遭破坏后，仍会感到精神不振。

保持血糖平稳的食物

我们如何分辨哪些食物是快速释放能量的，哪些又是缓慢释放能量的呢？食物释放能量快慢的衡量标准是它能让你的血糖升高多少，即食物的血糖指数是多少。

我们以纯葡萄糖的血糖指数作为参照对象，然后便可以得知各种食物对人体血糖的影响程度（见图 8）。我们将纯葡萄糖导致的血糖升高值设为 100，其他食物对血糖的影响值则与之比较而定。所以，如果某种食物令你的血糖升高，该升高值是葡萄糖导致的升高值的一半，那么该食物的血糖指数就是 50。

摄入的食物数量显然会影响血糖的升高值，所以这里的每种食物都以正常的摄入量为准，以便

准确检测出各种食物对血糖的影响程度。

图 9 和图 10 列出了一些常见食物的平均血糖指数。对照它检查一下自己的早餐食谱。如果早餐摄入了加了葡萄干的精米粥——这二者的血糖指数都很高——那么你的血糖含量就会迅速升高，能量也会迅速释放掉。但如果你换上麦片粥和苹果——这两种食物都是缓慢释放能量型的——那么你从早餐中摄入的能量则会维持较长的时间。

总而言之，我们应尽量食用血糖指数在 50 以下的食物，避免食用血糖指数超过 70 的食物，或者将其与低血糖指数食物合理搭配食用。血糖指数在 50~70 之间的食物也要尽量少吃，或者与低血糖指数的食物搭配食用。

举例来说，香蕉的血糖指数较高，约有 62；燕麦片和脱脂牛奶的血糖指数较低，分别是 49 和 32，因而一杯燕麦片或一杯脱脂牛奶加上半个香蕉是非常健康、合理的早餐搭配，它可使你的血糖保持平稳。相反，若是早餐食用玉米片（血糖指数高达 80）和葡萄干（血糖指数为 64），你的血糖就会升高到很危险的程度。

有益和有害的食物

现在我们知道了，有些食物会令你的血糖升高，从而导致一些健康问题；有些食物则会保持你的血糖平稳，让你的血糖水平和大脑供养处于平衡状态。这里我们就要建议读者应该吃什么，应该避免什么。

除了要注意摄入的食物外，你最好逐渐减少对精炼糖的摄入量。你要逐渐让自己适应逐渐变淡的甜味。比如，逐渐适应稀释的淡果汁，直到最后习惯喝加一半水的果汁；在用餐时，尽量不要额外加糖，少吃甜腻的果脯；在吃高糖的水果如香蕉时，最好同时搭配食用燕麦等血糖指数较低的碳水化合物。

碳水化合物与蛋白质的关系

在摄入碳水化合物的同时，摄入一些蛋白质可以更好地平衡血糖。科学实验证实，蛋白质确实

可以使碳水化合物减缓能量释放。

以下是几条提示：

在食用水果时吃点种子类食物或坚果。

吃水果的时候最好也吃它的种子。如在吃苹果时，最好吃掉它的果核；榨西瓜汁时最好连西瓜子一起榨汁，这样可以同时摄入碳水化合物和蛋白质。

我们的早餐通常以富含碳水化合物的谷物为主，最好搭配食用种子类食物或坚果。

吃米饭的同时吃些鲑鱼或鸡肉。

将豆腐和全麦面搭配食用。

吃燕麦蛋糕时抹点脱脂奶酪，或者把鹰嘴豆沙和黑麦面包搭配食用。

远离糖类替代品

尽管一些糖类替代品不会导致血糖升高，但它们对人体依然是有害无益。天门冬氨酰苯丙氨酸甲酯（也叫做阿斯巴甜，是一种比蔗糖甜约 200 倍的甜味剂）是应用最广泛的甜味剂，它尤其会给那些受精神问题困扰的人带来危害。美国的一个科研机构曾经终止过对这种甜味剂给抑郁患者带来危害的研究，因为一些研究对象在长期服用它之后反应剧烈。伴有精神紊乱症状的人中，有 63% 出现记忆暂时丧失现象（服用安慰剂的人则没有这种症状），75% 出现呕吐症状，25% 脾气变坏，37% 抑郁症加剧。在没有精神紊乱症状的对照组中，服用该甜味剂后，20% 的人出现记忆力丧失症状，40% 的人睡眠不好并伴有噩梦。

综述本章，我们为摄入碳水化合物提供了一些有益的指导原则，根据这些原则选择食物，便可以摄入足够的缓慢释放能量的碳水化合物，从而保证身心健康，头脑营养充足：

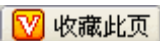
最好食用未经加工处理的天然食物——全谷物、小扁豆、豆类、坚果、种子、新鲜水果以及蔬菜——避免食用提炼的、精加工的以及过度烹煮的食物。

每天吃 5 份以上的水果和蔬菜。选择深绿色的绿叶或块根蔬菜，如水芹、胡萝卜、红薯、西兰花、卷心菜、菠菜、四季豆或青椒，而且不要过度烹煮这些蔬菜。水果最好要吃新鲜的，如苹果、梨、各种莓、瓜类以及各种柑橘。食用香蕉要适量，少喝精加工的果汁，甜腻的果脯更要少吃。

每天吃 4 份以上的全谷食物，如以稻米、小米、黑麦、燕麦、全麦、玉米或藜麦等为原料的面包以及面条。

避免食用任何形式的食糖以及加糖的食物。

食用碳水化合物食物的同时搭配食用蛋白质，如吃谷物和水果时搭配坚果和种子；食用淀粉类食物如土豆、面包、面条或米饭时搭配食用鱼类、小扁豆、豆类或豆腐。



[4、测一测 你的大脑缺营养吗](#)



[6、必需脂肪酸](#)

6、必需脂肪酸

想要在智力上有更佳的表现，身体和精神更加健康，那就离不开脂肪。大脑必需的脂肪包括 omega-3 和 omega-6，而相当多的人体内都缺乏这两种脂肪酸。想要获得充足的大脑必需脂肪酸，你的饮食中应含有足够的种子食物、种子油以及深海鱼类。

脂肪的作用

如果去掉大脑中的水分，脂肪占余下成分的 60%。为了保证大脑正常运转，我们需要不断地补充大脑消耗的脂肪，但更为重要的是，我们要知道什么样的脂肪能够更好地给大脑补充营养。

一定量的脂肪不但对身体健康颇为重要，对大脑营养及精神健康也是举足轻重。补充适量的脂肪不仅帮助你远离一些由于脑部脂肪酸匮乏所引发的疾病—抑郁症、诵读困难症、注意力缺陷障碍、疲惫、记忆力障碍、老年性痴呆症以及精神分裂症—而且可以提高智力。

我们在生活和学习中的自我表现都取决于精神智力、情绪智力以及身体智力的平衡。

精神智力是我们所熟知的，人们通常用聪明与否来描述精神智力的高低，通过 IQ（智商）测试我们也可知道一个人在学习新东西以及处理复杂问题时的能力。

EQ（情商），即一个人以合适的方式对某种场合做出情绪反应的能力，和智商一样重要。如果你很容易发脾气、经常在极度亢奋后又感到非常沮丧、情绪不稳定，那么你需要提高你的情商—无论你自我感觉多么良好。

PQ（体商）则是用来衡量大脑与身体的协调一致性的指标。举例来说，许多被诊断有注意缺陷障碍症状的孩子都天生比较肥胖，并且在课堂书写、笔记以及朗读上有困难。

无论是 IQ、EQ 还是 PQ，都与我们所摄入的必需脂肪酸密切相关，这种大脑必需的脂肪酸包括 omega-3 和 omega-6。

在动物界，含有必需脂肪酸少的动物智力比较低，记忆力较差。缺乏必需脂肪酸的孩子普遍在学习上表现得迟钝，一项对 8 岁儿童进行的 IQ 测试研究表明，母乳喂养的孩子要比奶粉喂养的孩子更聪明，而这种差异的原因在于母乳中含有更丰富的必需脂肪酸。

总而言之，脂肪并不是很多人认为的赘肉和不健康的物质，相反，它对人体有十分重要的正面作用—一些好脂肪是人体必不可少的。必需脂肪酸不但可以改进智力、平衡心态，还可以降低患许多疾病的风险，如癌症、心脏病、过敏、关节炎、湿疹以及伤口感染。

好脂肪，坏脂肪

全面的科学研究清晰地表明，人在婴儿期、童年期、青春期、成年期和老年期—事实上，在生活的每一天—所摄入的脂肪数量和种类都对他的思考和感觉有着深远的影响。大脑和神经系统几乎完全依赖种类丰富的脂肪家族。

要想知道脂肪为什么如此重要，我们首先要了解脑细胞的构造（见图 11）。我们介绍过，数十亿个脑细胞互相连接，传递信息的神经递质通过突触将信息传递给信息受体。信息受体则被髓磷脂鞘（简称髓鞘）包裹着，髓鞘像包裹电线的绝缘外膜一样包裹着每一根神经。而髓鞘大约 75%的成分是脂肪。

髓鞘是由磷脂组成的，每一个磷脂分子都附着一个饱和脂肪酸分子和一个不饱和脂肪酸分子（见图12）。不饱和脂肪酸分子（弯曲的）通常是 omega-3 或 omega-6 脂肪酸。这种结构平衡对于大脑的结构和功能都是至关重要的。因而，为了保证大脑正常运转，omega-3 和 omega-6 脂肪酸必须通过饮食充分摄取。

你是否缺乏脂肪

如果你极度憎恶脂肪，那么你就主动抛弃了重要的、维持健康的营养成分。反之，如果你摄入太多难以分解的脂肪—无论是来自奶制品或肉类中的饱和脂肪酸，还是来自过度加工的食物、油炸食物或人造黄油中的受损脂肪，你的健康都会受到损害。

无论如何，你必须改变原来的脂肪摄入方式，科学摄入富含脂肪的食物或补充必需脂肪酸，否则你就无法达到最佳的身心健康状态。西方国家的很多人摄入太多的饱和脂肪酸—它另一个可怕的名称是“健康杀手”，却仅摄入少量对人体大有裨益的必需脂肪酸。对照下面的问卷检查一下自己的饮食，每一个得到肯定回答的问题算 1 分。

必需脂肪酸检查

- 你在学习上是否有困难？
- 你是否觉得记忆力差或注意力涣散？
- 你的协调性是否不好或者视力受到损害？
- 你的头发是否很干燥，不易梳理或有很多头皮屑？
- 你的皮肤是否干燥、粗糙，易患湿疹？
- 你的指甲是否易裂，或者过于柔软？
- 你是否经常感到口渴？

你是否有经期综合征或乳房胀痛现象？

你是否经常感到眼部不适，如干燥，爱流泪，甚至发痒？

你是否患有有关节炎等炎症问题？

你是否患有高血压或高血脂？

如果你对 4 个以上的问题都做出了肯定回答，那么你很有可能缺乏必需脂肪酸。检查一下你的饮食是否含有足够的种子食物、种子油以及鱼类。

当然，要想知道你身体的脂肪状况，最准确的方式还是去医院做一个血液检查，该检查可以详细地列出你所缺乏的脂肪种类。

相关的脂肪数据

你需要摄入多少脂肪？科学表明，通过膳食脂肪提供给人体的热量最好不超过每日摄入总热量的 20%。然而英国最近的一项营养调查表明，英国人来自脂肪的热量摄入高达每日摄入总热量的 40%。在脂肪相关疾病发病率低的国家，如日本、泰国和菲律宾，这一百分比仅为 15%。从具体数据来比较，日本人每天摄入 40 克脂肪，而英国人每天吃进去 140 克脂肪！

大多数营养学界权威认为，在我们摄入的脂肪总量中，饱和脂肪酸不应超过三分之一，含有 omega-3 和 omega-6 的多不饱和脂肪酸至少应占三分之一。而这两种必需脂肪酸——omega-3 和 omega-6 也应该保持大致的平衡，即 1:1 的比例。

在工业革命前，欧美人所摄入的 omega-3 和 omega-6 脂肪酸普遍都达到这一比例，而今天，这一比例是 1:20。我们现在不但缺乏这两种极为重要的脂肪，而且两者的比例还极度不均衡，这导致了众多的精神及头脑问题。

大多数人都缺乏 omega-3 和 omega-6 脂肪酸。此外，现代人摄入大量饱和脂肪酸和受损多不饱和脂肪酸，这也妨碍了我们的身体对那一点可怜的必需脂肪酸的充分利用。

神奇的高智力建筑师

现在，我们都已经了解到 omega 脂肪酸对头脑健康和情绪健康的重要性。那么让我们再进行更深层次地探讨，首先，我们先来详细了解大多数人缺乏的必需脂肪酸——omega-3 脂肪酸。

omega-3 脂肪酸：大多数人都缺乏

为什么现代人的饮食中如此缺乏 omega-3 而不是 omega-6？这是因为 omega-3 脂肪酸的“祖母” α -亚麻酸及其活跃的衍生物 EPA 和 DHA 都是不饱和的，极易在烹煮、加热以及食品加工的过程中被破坏。

据调查，现代人每天摄入的 omega-3 脂肪酸仅相当于 1850 年人们摄入量的六分之一。摄入量减少的部分原因是我们对食物的选择变了，更重要的原因则是食品加工业的迅速发展和普及。

omega-3 脂肪酸是髓磷脂的组成部分，但它的重要性不止于此。正是以这种脂肪为原料，我们的大脑和身体才能合成前列腺素——一种类似激素的超级活跃物质。

每年的科学研究都能发现前列腺素更多的功能，它可以软化血管、降低血压，帮助维持身体内的水分平衡，增强身体免疫力，减少发炎及疼痛，帮助胰岛素分解糖分和脂肪——这有益于血糖平衡。

前列腺素对于大脑也有十分重要的作用，它可以调节神经递质的释放和功能，而且据研究结果，体内前列腺素含量过低与抑郁症、精神分裂症等病症都有很大关系。

随着 omega-3 脂肪酸在体内被逐步转化为活跃的物质，它们也变得越来越不饱和，形成物质的名称也越来越长了。首先是油酸 (oleic acid) ——一级转化物，随后是亚油酸 (linoleic acid) ——二级转化物，然后是亚麻酸 (linolenic acid) ——三级转化物，随后又是二十碳五烯酸 (EPA, eicosapentaenoic acid) ——四级转化生成物等等。通过下文的食物链，我们可以清楚地看出这个越来越复杂的变化。

举例来说，海里的浮游生物富含 α -亚麻酸，而一些以浮游生物为食的小鱼在食用后将 α -亚麻酸转化成为较为复杂的脂肪酸；一些肉食性鱼，如鲭鱼和鲱鱼，又以这些小鱼为食，继续进行更复杂的

脂肪酸转化；海豹食用鲑鱼和鲱鱼，因而体内含有大量的转化而来的 EPA 和 DHA；而因纽特人（爱斯基摩人）又捕食海豹，这样他们就直接摄入了多次复杂转化而来的 EPA 和 DHA。这就解开了为什么因纽特人每日食用高胆固醇的食物却很少患有心脏病的谜题。

EPA 和 DHA 的最佳来源是深海冷水鱼类，尤其是肉食性鱼，如鲑鱼、鲱鱼、马哈鱼和金枪鱼。我们普通人每天大约需要 300~400 克左右的 EPA 和 DHA，而患有学习困难、心脏病等疾病的人可以酌情多摄入 2~3 倍。

我们的身体可以将 α -亚麻酸转化成复杂的 DHA，但其效率并不太高。因而素食主义者通常缺乏 EPA 和 DHA，除非他们大量摄入含有丰富 α -亚麻酸的亚麻子。

因此，人在发育阶段或治疗期间，有必要通过食用鱼类来直接摄入，或者食用大量亚麻子和亚麻油来间接摄入足量的 EPA 和 DHA。营养学界强烈建议，孕妇及正在母乳喂养孩子的妇女应采取这两种方式摄入大量的 EPA 和 DHA，从而给孩子传递足够的 EPA 和 DHA。

世界卫生组织也发出倡议，建议人们的饮食中应该含有足够的 EPA 和 DHA——我们大脑营养的最好朋友。DHA 在人的胚胎期和婴儿期尤其重要，因为它是构造大脑的原料之一，占大脑干重的四分之一。

要想摄入足够的 omega-3 脂肪酸，最好的办法莫过于让自己成为一个“食鱼主义者”，即每星期食用鱼类至少 3 次，或者也可以通过食用亚麻子等食物间接摄入 omega-3 脂肪酸。

直接或间接摄入 omega-3 脂肪酸固然至关重要，但同时你也要尽量少吃含饱和脂肪酸及加工脂肪的食物。

此外，以亚麻子等富含 omega-3 脂肪酸的谷物喂养的鸡产下的蛋也含有丰富的 omega-3 脂肪酸，可为人体提供大量的必需脂肪酸。

伦敦哈默史密斯医院正在进行一项有关人体必需脂肪酸的研究。该研究证实，常吃鱼类和种子食物的母亲，其母乳喂养的孩子更加聪明，这是因为，比起婴儿奶粉以及食用奶制品的素食主义者和杂食者的母乳来说，这类母乳含有更多的对神经膜的发育甚为重要的必需脂肪酸。

该研究小组成员路易斯·托马斯认为，脂肪组织中，饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的平衡对人的智

力有决定性的影响。唐纳德·鲁丁，同时是一位临床医生的医学研究人员，也指出亚麻油可以改进那些对心理治疗没有反应的精神病患者和少年犯的行为，它还可以改善人的语言能力、色彩辨别力以及心智敏锐度。

omega-6 脂肪酸：具有两面性作用

除了 omega-3 脂肪酸外，另一种人体必需的脂肪酸家族成员是 omega-6 脂肪酸。在身体的各个组织器官中，大脑含有的 omega-6 脂肪酸比例最高。

omega-6 脂肪家族的“祖母”是亚油酸，而它会被我们的身体转化成为 GLA（ γ -亚麻酸）。月见草油和琉璃苣油含有最丰富的 GLA。

补充 GLA—通常是从月见草油中摄入—已经被证实对许多心理疾病有显著疗效。无数的研究表明，精神分裂症患者体内的 omega-6 脂肪酸含量都比较低；一项大规模给患者补充月见草油的对照实验也表明，omega-6 脂肪酸对患者的神经衰弱有明显的改善作用。

而且，在月见草油中加入维生素 B6、锌、烟酸以及维生素 C 后，疗效更加显著，这是因为这些物质是身体将 omega 脂肪酸转化成前列腺素时所必需的酶。

这种营养疗法可以增强记忆力，减轻精神分裂症和迟发性运动障碍的症状，消除由于服药治疗而带来的神经失调。

在酗酒患者的饮食中加入月见草油可以有效地减缓其症状，长期使用还会改善他们的记忆力。由于在改善记忆力上的公认疗效，月见草油也被应用到老年性痴呆症患者的实验性治疗中，结果表明，它确实对增强记忆力和改善大脑功能有显著疗效。医学实验还证明，月见草油可以有效减缓妇女痛经症状。

omega-6 脂肪家族中的花生四烯酸（AA）具有两面性。毫无疑问，它对大脑功能的正常运行起着重要作用，但如果在体内含量过高，则会使炎症恶化。花生四烯酸可以直接从肉类和奶制品中摄取，也可间接从亚油酸或 GLA 中摄取。医学界推荐后者，这是因为亚油酸或 GLA 在产生花生四烯酸的同时，可以产生一种缓解炎症的抗炎物质。

换句话说，最好通过食用种子或种子油来使身体自身合成花生四烯酸，而不是通过食用大量的肉和奶制品获取。

富含 omega-3 和 omega-6 脂肪酸的食物

我们已经知道，含 omega-3 脂肪酸最多的种子是亚麻子，此外大麻子和南瓜子中的含量也很丰富。尽管人体可以将亚麻酸转化成 EPA 和 DHA，但鱼类，尤其是深海冷水鱼，仍是摄取 EPA 和 DHA 的最好、最直接的来源。这就是常食鱼的日本人体内的 omega-3 脂肪酸含量是美国人体内平均含量的 3 倍的原因。那些食用很多种子的素食主义者体内的 omega-3 脂肪酸含量也是美国人的两倍。

含有 omega-6 脂肪酸最多的种子是大麻子、南瓜子、葵花子、红花子、芝麻以及玉米粒。核桃、大豆和麦芽中也富含 omega-6 脂肪酸。

这样，你便知道应该吃什么以摄入合适的必需脂肪酸了吧？总而言之，不外乎三种摄取途径：食用种子和鱼类；食用种子油（它含有必需脂肪酸，但无法提供种子中含有的其他营养物质如矿物质等）；或者是补充精炼鱼油和种子油，如亚麻油、月见草油。

种子和鱼类

如果你想通过食用种子来补充 omega 脂肪酸，那么取 1 份芝麻、1 份葵花子、1 份南瓜子，加上 3 份亚麻子，混合放入密封的罐子里。将罐子放入冰箱，避光，避热，不要直接暴露于空气中。每天早晨取 1 勺子粒，研磨成粉，混入早餐中食用，这便可保证你每日摄取足量的必需脂肪酸。此外，最好每周至少食用两次 100 克以上的含 omega 脂肪酸丰富的鱼类。

种子油

如果你想通过食用种子油来摄取 omega 脂肪酸，最好的方法是食用 omega-3 和 omega-6 比例为 1:1 的种子油。冷压加工的、冷藏存放的有机油是你的最佳选择。你每天需要摄入 1 汤匙油，可以单独食用，也可拌入沙拉及其他食物中共同食用，但要注意千万不要加热。大麻子油是仅次于这种油的最佳选择，它含有 19% 的 α -亚麻酸（omega-3）、57% 的亚油酸和 2% 的 GLA（omega-6）。

直接补充必需脂肪酸

很多人需要直接补充必需脂肪酸，而不是从食物中摄取。

要补充 omega-6 脂肪酸，你最好补充琉璃苣油或是月见草油。琉璃苣油可以为你提供更多的 GLA，普通人一般每日需要摄入至少 100 克 GLA。

要补充 omega-3 脂肪酸，鱼油是你的首选物质。普通人每天至少需要 200 克 EPA 和 200 克 DHA 或者 400 克二者的混合物。

所以，要补充 omega 脂肪酸，或者每天食用一粒 GLA 胶囊和一粒富含 EPA 和 DHA 的鱼油胶囊，或者食用包含 EPA、DHA 和 GLA 三种成分的营养胶囊，每天两粒。

适量的必需脂肪酸能够改善大脑功能，维持人体健康。如果上文中必需脂肪酸问卷的许多症状都出现在你身上，那么你应该每日加倍摄取必需脂肪酸，直到那些症状减轻并消失。

综述本章，我们向读者介绍了必需脂肪酸对大脑的重要作用以及如何摄取足够的必需脂肪酸，下面是几条指导原则：

食用种子和坚果——含有必需脂肪酸最丰富的种子是亚麻子、大麻子、南瓜子、葵花子和芝麻。最好的使用方法是先将这些种子研磨成粉状，然后混合到面包、汤和沙拉中一起食用。

食用深海冷水肉食性鱼类——每周食用两 2~3 次鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼、金枪鱼会为你提供足够的 omega-3 脂肪酸。

食用冷压加工的种子油——拌沙拉或其他蔬菜食用，不可加热。

不吃或尽量少吃油炸食品和加工食品，少摄入肉类和蛋类中的饱和脂肪酸。

食用鱼油来补充 omega-3 脂肪酸；食用月见草油来补充 omega-6 脂肪酸。

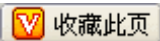
日常生活中，你应该综合运用各种摄取大脑必需脂肪酸的方法，下面是我的建议：

每天一勺研磨的种子粉——每周至少食用五天。

食用冷压的种子油——拌食沙拉或蔬菜。

食用深海冷水肉食鱼类——每周两次。

补充 EPA/DHA/GLA——每天一次。



[5、复合碳水化合物](#)



[7、提高智商](#)

7、提高智商

无论你处在什么年龄，都可以改善智力，提高智商。对此你也许感到很吃惊，但大量的试验证明，补充适合自己的最佳营养，就可以提高智商。因此，你首先要做的，就是从饮食中摄入适量的维生素和矿物质、优质的必需脂肪酸，并保持血糖水平的平稳。

营养与 IQ 的关系

你做出智慧决断的能力不仅取决于你的智力，在很大程度上还取决于你的头脑是否清晰、反应是否敏捷、注意力是否很集中以及记忆力是否很好。这些都可以通过适宜的营养后天弥补。

这并不稀奇，我们已经知道大脑是由紧密连接在一起的神经细胞组成的，而构成这些细胞的原料全都来自于我们的食物。思考就是穿越这些细胞网络的活动过程，而在网络之间传递信息的神经递质也直接来自于我们的食物，并直接受我们吃的东西的影响。

我们在学习的时候，事实上是在改变大脑的线路关联；而在思考的时候，我们是在改变神经递质的活动。早在 1986 年，人们就开始探求：是否可以通过给大脑和神经细胞提供适宜的营养来提高人的智力表现呢？

现在，最初的假设已经得到了证实，一个人的营养状况与他的智力表现有很大关系。举例来说，在 1960 年的一项研究中，库巴拉医生和他的同事发现，提高体内的维生素 C 含量可以改进智力表现。在实验中，库巴拉医生用 IQ 来衡量智力水平。IQ 即智商，是广为接受的智力衡量标准，普通智商被定义为 100 分，世界上约有 5% 的人的智商超过 125，不到 10% 的人的智商低于 80。在教育上，智

商低于 80 的孩子即被视为不能接受正常教育。

依据他们的血液中的维生素 C 含量，库巴拉医生将 351 个孩子分为高低两组。随后对孩子们进行 IQ 测量，两组的平均 IQ 值分别为 113 和 109：血液中维生素 C 含量高的孩子们的平均 IQ 要比另一组高出 4 分。

格威利姆·罗伯茨是优化营养研究所的所长，他一直致力于研究什么样的营养搭配可以给大脑补充最佳的营养。随后他为一组学生设计了营养搭配合理的膳食，在实验前后分别测量了他们的 IQ，结果发现在摄入一段时间的最佳营养后，他们的 IQ 提高了 10 分！

为了证明这个结果属实，罗伯茨又设计了一个“随机、双盲、安慰剂对照实验”。斯旺西大学的心理学家戴维·本顿也加入到这个实验中，他一直认为罗伯茨的理论根本不可能成立，但认为这个实验值得一做，我也参加了该实验。

研究人员先给 60 名学生测量了 IQ，随后在研究人员和实验对象双方皆不知情的情况下，随机抽出 30 名学生，在他们的膳食中加入专为头脑营养设计的复合维生素和矿物质；另外 30 名学生虽然也给予相同的饮食，但加入的是无害无益的安慰剂。这种“双盲”的设计保证研究人员和研究对象都对结果没有任何先入为主的偏见。8 个月后实验结束，每个学生都要分别测量 IQ。

8 个月后，那些补充了营养的孩子们的非语言 IQ 竟然平均提高了 10 多分！有的学生甚至提高了 20 多分。而服用安慰剂的那一组孩子在 IQ 上没有什么显著变化。该实验结果被发表在《柳叶刀》医学杂志上，并在 BBC 的“地平线”（Horizon）记录片节目中播出。几乎在节目刚刚播出后，英国市场上所有为孩子设计的复合维生素营养品被抢购一空。

这项令人瞩目的 IQ 研究也激发了许多研究小组做类似实验，他们想看看结果是否真的如此神奇。此后的一项实验规模很大，历时 3 个月，由约翰·尤德金教授、著名的心理学家汉斯·艾森克和莱纳斯·伯林医生领导进行。

他们随机选取了 615 名孩子为实验对象，每天给他们补充比每日推荐摄入量低得多的营养成分。而结果再一次证明，仅简单补充维生素和矿物质就可以提高 IQ，所有孩子们的 IQ 平均提高了 4.5 分，有些人甚至提高了 20 分。

在公布该研究结果的新闻发布会上，一位记者认为根本不可能通过营养补充将 IQ 提高 20 分，他带着讽刺意味的口气质疑研究人员，补充适宜的营养是否可以将一个砖瓦工变成一个脑外科医生。研究人员回答这完全有可能。而另一位记者对此也加以嘲讽，他指出，孩子们的平均 IQ 仅仅提高了 4.5 分，并责问这会让一个孩子成为什么呢。发言人则巧妙地回答，这就足够让他成为一个记者！

事实上，区区 4.5 分的 IQ 提高就可以让数以万计不能接受正常教育的孩子回到正常的学校里，接受正常的教育，而且有一些更为复杂的营养补充项目竟然将一些孩子的 IQ 从 40 分左右提高到了正常水平。

不仅是智商低下的人或正在发育的孩子们才可以从中受益。你，无论智商高低、年龄大小，都可以尝到甜头。这项实验重复了数十次，许多智商高的孩子和成人的智力都得到了提高，而且女性的提高效果似乎要比男性好得多，尽管原因不明。

你也需要补充营养，补充适合自己的最佳营养。但要记住，一旦你摄入了足够理想的营养，再增加剂量也没有什么提高作用了。

如何提高 IQ

营养物质是如何提高 IQ 的呢？温迪·斯诺登，瑞丁大学心理系的一位研究人员，决定探索其中的奥妙。他依然采用了双盲实验，一群孩子被分别给予营养物质和无用的安慰剂。10 个星期后，那些补充营养的孩子们在非语言 IQ 上都有显著的提高，而在语言 IQ 上没有什么变化。

在对 IQ 测试进行仔细分析后，他发现非语言 IQ 提高的孩子们在非语言 IQ 测试上和以前有着相同的错误率，但反应速度增快了，可以回答很多问题；而在语言 IQ 上，所有的孩子都可以完成所有的问题，补充营养的孩子们已经没有提高答题效率的空间了。

这表明维生素和矿物质的作用就是提高反应速度、缩短处理问题的时间，这无疑是提高 IQ 的重要因素，而且还可能延长注意时间。换句话说，在足量维生素和矿物质的作用下，你的大脑运转得更快了，而且能更长时间地集中注意力。

大脑脂肪

我们在第 7 章已经了解到，摄入适宜的脂肪酸可以加快思考过程。早期的提高 IQ 的实验中并没有给实验对象补充 omega-3 脂肪酸，尽管大量事实证明他们应该补充。

我们知道 omega-3 脂肪酸是大脑的必需脂肪酸，它是构建脑细胞的基本物质，对人的智力发展有着决定性影响。婴儿出生时大脑内的 omega-3 脂肪酸含量，尤其是 DHA 含量，就可以决定其以后的智力发展状况。如果孩子一直摄入适宜的 omega-3 脂肪酸，那么他以后出现行为问题和学习困难的几率会大大降低。

DHA 的每日最佳摄入量为 250~500 毫克，如果你有相关头脑及精神问题，则需加倍摄入。这个摄入量相当于吃 100 克鱼肉，最好是鲭鱼、鲱鱼、金枪鱼或马哈鱼，每周食用 3~4 次。或者，你也可以服用含有 DHA 的鱼油。通常，一粒高质量的鱼油可以提供高达 200 毫克的 DHA。

当然，对于婴儿来说，必需脂肪酸的最佳来源还是母乳。母乳含有天然而丰富的 DHA，母亲在孕期常吃鱼或亚麻子时尤其如此。母乳喂养的孩子 10 岁以前就有较高的 IQ，以后也会保持较好的表现，而且很少出现头脑和精神问题。

保持血糖平衡

保持血糖平衡对智力至关重要，因为血糖是长期影响注意力的最重要因素。血糖的忽高忽低不仅会降低智力和注意力，还会增加攻击性行为。

要避免血糖波动，最好吃缓慢释放热量的食物，而且要细嚼慢咽，切勿狼吞虎咽。如果总是不停地吃各种含糖的零食，喝高糖的软饮料，体内的血糖就会像过山车一样忽升忽降。同样，你的注意力和情绪也会反复波动。保持血糖平衡的关键就是限制饮食。

综述本章，最大化提高 IQ 的第一步就是：

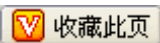
保证从饮食和营养品中摄入适量的维生素和矿物质。

摄入优质必需脂肪酸，尤其是 omega-3 脂肪酸，常食用亚麻子、含有丰富油脂的鱼类，或摄入鱼油

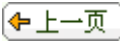
营养品。

保证持续平稳的血糖水平。

这些只是最基础的步骤。要最大限度地提高智力和记忆力，你还有很多要做的（见下文）。



[6、必需脂肪酸](#)



[8、增强记忆力](#)



8、增强记忆力

几乎每个人的记忆力都存在可提升的空间。提高记忆力的方法五花八门，除了学习、锻炼身体、减少压力外，很重要的、也是很容易为人们所忽视的一点，就是营养补充法。多种天然营养物质都可以提高记忆力，合理、综合地摄入这些营养物质，可以达到最佳的效果。

测测你的记忆力

如果你的记忆力没有过去那样好了，注意力也越来越差，思维也不如过去那样敏锐，那么你很可能是现代流行的“大脑衰竭”的又一个受害者。作为这样的受害者，你轻则无法达到最佳的头脑健康状态，重则成为饱受老年记忆力衰退折磨的400万难友中的一员。这种记忆力衰退会损害年轻时的认知功能，甚至会增大老年时患上早老性痴呆症的风险。

当然，我们所听到的并不完全是坏消息。记忆力衰退并不是无法恢复的，你可以在任何年龄提高你的记忆力水平、增强你的头脑灵敏度。许多研究很清晰地表明，并不是人到老年头脑功能就会衰退，那些身心健康、营养合适、受过良好教育的老年人并没有表现出记忆力衰退的迹象。

而且，尽管随着年龄的增加，许多脑细胞会老化并死去，但是我们也可以在任何年龄建造新的脑细胞。那么如何建造呢？方法很简单，就是给你的大脑“喂”合适的营养并提供合适的信息。

不过首先，请对照下面的问卷来看看你的大脑功能是否还有可提高的空间。每一个肯定答案打上1分。

你的记忆力是否变差了？

- 你是否觉得很难集中注意力，或者经常感到思维混乱？
- 你是否有时会忘记自己想要阐述的观点？
- 你现在是否要花比过去更长的时间学习？
- 你是否觉得做数字加减乘除的心算很困难？
- 你是否觉得很难保持一个小时以上的注意力？
- 你是否经常遇到你非常熟悉的人，但却记不得他的名字？
- 你是否经常发现自己可以记住过去的事情，却不记得昨天做了什么？
- 你是否总是忘记今天是星期几？
- 你是否总是不记得把钥匙放在何处？
- 你是否总是在找东西的过程中却忘记了自己要找什么？
- 你的朋友和家人是否觉得你比以前健忘了？
- 你是否经常重复自己的言语？

如果你的分数是：

4 分或更少：你的记忆力和注意力都很好。本章的建议会帮助你一直保持头脑敏锐。

5~10 分：你已经开始受“大脑衰竭”的折磨了。遵循本章的饮食建议和营养补充建议会帮助你提高记忆力和注意力。

高于 10 分：你正经受着严重的记忆力和注意力损伤，需要采取些措施了。你应该遵循本章所有的饮食和营养补充建议，并向专业营养师寻求帮助，以便改善引发记忆力衰退的生化物质的不平衡。

大脑是如何记忆的

我们对事物的记忆并不是储存在大脑的某个细胞、某个部分中，而是遍布在许多相互关联的细胞网络中。我们知道，神经元细胞之间彼此由突触连接（见图 18），学习新的信息就会刺激突触。伊利诺斯大学的研究者威廉姆·格里诺用小白鼠作为实验对象来研究大脑细胞突触的生长情况，他发现在不断学习的过程中，4 天内小白鼠的脑部就长出了新的细胞突触。

压力则会抑制突触。高含量的应激激素—皮质醇，会导致突触萎缩，斯坦福大学的萨伯斯基教授通过实验也发现，仅仅两个星期的压力就会给突触带来很明显的消极影响。幸运的是，一旦皮质醇含量降低，突触又可以恢复原状。

俗话说，大脑越用越聪明。这是很有科学道理的。换句话说，你或者通过学习来刺激突触生长，让自己的反应更加敏捷；或者在慵懒和压力中度日，突触萎缩，头脑也越发迟钝。

人们普遍认为，人的记忆通过改变脑细胞内的 RNA（核糖核酸）分子结构从而储存在大脑中。记忆对象必须要通过看、听或做来进入细胞中，这样我们才能形成并储存记忆。因而我们的记忆有三种形式—视觉记忆、听觉记忆和运动感觉记忆。如果某种记忆利用了这三种形式，那么它就会最大限度地储存在尽可能多的细胞中。

举个日常的例子，如果你眼睛看着电话号码，同时反复大声读出它，并且多次在电话上按下这个号码，那么你就会更牢地记住它。我们的大脑，尤其是内部的海马区，会决定记忆对象是否值得储存。在老年性痴呆症患者的大脑中，海马区丧失了将记忆归档储存的能力，因而无法储存新的记忆。

那么，记忆是如何存入大脑，如何调出来，又如何把不同的记忆形式联系起来呢？脑

细胞中主要的记忆分子是乙酰胆碱，主要集中在海马区。老年性痴呆症患者大脑内部就十分缺乏乙酰胆碱。如果大脑中缺乏乙酰胆碱，即使你的记忆是完整无缺的，你也无法将不同形式的记忆联系起来。比如，你记得这张脸，却无法想起他的名字。

增强记忆力的营养成分

要提高记忆力和思维能力，让自己免受记忆力衰退的困扰，最好的方法就是保证自己摄入充足的营养。充足的营养不仅包括必需维生素和矿物质，还有用来合成大脑基本化学物质的五种营养物质以及两种草药。

* 磷脂酰胆碱（卵磷脂）和 DMAE ——记忆分子乙酰胆碱的原料

* 磷脂酰丝氨酸和焦谷氨酸——信息接收站的强化者

* 谷氨酰胺——大脑细胞的能量来源

* 银杏和长春西汀（Vinpocetine）——提高免疫力的天然物质

这些物质的神奇效果已经得到广泛认同，你可以从优质大脑营养补品中摄取，也可从某些食物中摄取。

五大营养物质

磷脂酰胆碱：大脑超级健康的食物

构建并储存记忆力的主要化学物质是乙酰胆碱。缺乏乙酰胆碱通常是记忆力衰退的唯一常见原因。正如我们在前文中讲到的，这种记忆分子衍生于食物中的一种营养物质——磷脂酰胆碱（卵磷脂）。

卵磷脂含量最丰富的食物莫过于蛋黄和鱼类，尤其是沙丁鱼。由于很多人错误地认为，饮食中的胆固醇是导致心脏病的主要原因，因而很多人谈“蛋”色变，所以人们从饮食中摄取的卵磷脂的平均含量越来越低。美国医药协会的研究表明，每周7个鸡蛋对身体和大脑都有好处。

此外，也可以通过颗粒状或胶囊状的卵磷脂营养品（蛋黄素）来进行补充。要最大化地发挥头脑功能，你每天需1~2克磷脂酰胆碱。大多数卵磷脂营养物质中含有20%磷脂酰胆碱，因而你每天要补充5~10克。你也可以购买含高量磷脂酰胆碱的营养品，它是普通卵磷脂营养品含量的两倍，所以你每天只需摄入2.5~5克。

然而仅仅依靠摄入卵磷脂并不能合成足够的乙酰胆碱。维生素 B5（泛酸）在身体合成乙酰胆碱的过程中起着重要作用，维生素 B1、维生素 B12 和维生素 C 也是不可或缺的。要知道，营养物质总是共同作用的。

最近的研究表明，妇女在妊娠期间服用卵磷脂会使生下来的孩子十分聪明。美国杜克大学医学中心的研究人员用小白鼠作为实验对象，给一些孕期的小白鼠喂适量的卵磷脂，结果发现，它们的幼仔的大脑相对发达许多，学习能力和记忆能力都得到大幅度提高，而且可以一直持续到老年。

这项实验表明，摄入卵磷脂可以重新构造大脑，改善其功能。同样，补充大量卵磷脂也可以提高成年人的记忆力。佛罗里达国际大学的佛罗伦萨·萨福德的实验有力地证实了这一点。他给 41 位 50~80 岁的成年人每天服用 500 毫克卵磷脂，持续 5 个星期。结果发现，这些成年人的记忆力都有了不同程度的提高。

补充卵磷脂对青年人和老年人的头脑健康都有积极作用。加利福尼亚西谷大学的赖德医生及其同事给 80 名大学生服用了 25 克卵磷脂（其中含 3.75 克胆碱），结果发现 90 分钟后他们的记忆力都得到了提高，这可能是由于卵磷脂改善了他们的头脑反应的缘故。如果在摄入卵磷脂的同时也摄入焦谷氨酸、泛酸、DMAE 等其他“智慧”营养物质，即使剂量很小也会达到良好的提高记忆力的效果。

DMAE：天然的大脑激励物质

DMAE（主要来源于沙丁鱼）也是形成胆碱的原料，它可以很容易地从血液进入到脑细胞中，加速大脑合成乙酰胆碱。DMAE 可以减轻焦虑、改善注意力、提高学习能力，并可以适当地刺激大脑。

在市场上，DMAE 的化学变体是一种叫二甲基乙醇胺的药物，在很多双盲实验中，它都被证实能够相当有效地解决学习问题、注意力不集中、记忆力低下以及行为问题。

在一项调查研究中，加利福尼亚的伯纳德·瑞兰德医生发现，在治疗儿童注意力涣散上，二甲基乙醇胺的疗效远远好于被广泛应用的利他林（盐酸哌醋甲酯，一种中枢兴奋药），而且没有任何副作用。

要提高记忆力，每天 DMAE 的理想摄入量是 100~1000 毫克，但要在清晨或中午服用，不能在晚上服

用（过量的二甲基乙醇胺会过度刺激大脑，因而不适合精神病患者、躁狂患者和癫痫患者服用）。

当然你不要期望有立竿见影的效果，DMAE 通常在服用 2~3 个星期后才会起作用，不过这是值得等待的。

1996 年，德国的一项研究有力地证实了 DMAE 对大脑的改善和激励作用。该研究以一组有认知功能缺陷的成年人为研究对象，首先给他们做了脑电图，随后让一半的人服用安慰剂，另一半服用 DMAE。一段时间以后，他们又做了脑电图。研究人员发现，那些服用安慰剂的人的脑电图没有任何变化；而服用 DMAE 的成年人的脑电图有很大变化，大脑中操控记忆力、注意力和思考能力的那部分得到了显著的修复。

下面是补充 DMAE 的对象真实感受记录。

“我服用 DMAE 几个星期了，我发现我的心情和注意力都有了令人惊奇的提高。”——奥斯丁，德克萨斯州空军基地。

“我目前每天摄入 100 毫克 DMAE，我发现我的头脑更加敏锐了，精力似乎也更加充沛，而且不像过去那样昏昏欲睡了。”——RS，华盛顿西雅图。

“到现在为止，我已经服用 DMAE 两个月了，同时还服用泛酸和复合维生素。我注意到的第一个变化就是，我现在可以很快地入睡，而且醒来后头脑很清醒。我现在可以香甜地睡个好觉。我还觉得自己充满了创造力，而且心情总是很好。我确实感到很有活力，而且头脑很清楚。”——PW。

磷脂酰丝氨酸：高度接纳信息的“雷达”

神经递质传递信息的能力取决于是否具有一个能够高度发挥作用的受体站。信息受体主要由磷脂、必需脂肪酸和蛋白质构建而成。其中，起决定作用的磷脂就是磷脂酰丝氨酸，简称 PS。磷脂酰丝氨酸能够提高记忆力的奥妙可能在于它有助于脑细胞之间的彼此交流和联系。

对于那些学习困难或者记忆力衰退的人来说，补充磷脂酰丝氨酸会带来更加有效的神奇效果。在托马斯·克鲁克博士的一项实验中，149 名由于衰老而导致记忆力衰退的人每天服用 300 毫克磷脂酰丝氨酸或安慰剂。12 个星期后，服用磷脂酰丝氨酸的人的认知记忆力和大脑功能竟然恢复到了 12

年前的水平。

焦谷氨酸：交流大师

提高记忆力和头脑功能的一种关键化学物质就是焦谷氨酸。医学专家发现，大脑和脑脊液里含有大量焦谷氨酸，于是人们开始研究这是否是一种大脑中的重要营养物质。结果发现，焦谷氨酸钠能够加强大脑左右半球之间的信息交流。

1988年，皮尔奇博士及其同事发现，焦谷氨酸能够增加大脑中的乙酰胆碱受体数量。在实验中，他们连续两个星期给年老的老鼠服用焦谷氨酸，结果发现，老鼠大脑中的信息受体密度要比原来高30%~40%。这项实验说明，焦谷氨酸不但可以改善大脑功能，还对神经系统有重要的积极作用。

焦谷氨酸可以帮助你提高记忆力和头脑敏锐度，因为它可以：

- * 帮助细胞合成乙酰胆碱。
- * 增加乙酰胆碱受体的数量。
- * 促进大脑左右半球的信息交流。

换句话说，它既增强了大脑“说”和“听”的能力，还加强了二者的协调性。这样，它自然就能提高人的学习能力、记忆力、注意力和反应速度。事实上，它的效果太神奇了，现在市场上有多种焦谷氨酸的相关产品，它们被奉为大脑返老还童的奇药。

许多研究都证实，这种“聪明药物”确实可以提高记忆力、改善大脑功能，它不仅对记忆力受损的人适用，对正常人的记忆力也有神奇的提高效果。

意大利西西里岛卡塔尼亚大学的研究人员对40位由于年老记忆力衰退的人做了焦谷氨酸效果实验。其中的20人每天服用焦谷氨酸，另20人则服用安慰剂。两个月后，多种记忆力测试都表明，那些服用焦谷氨酸的人在记忆力上有了十分明显的提高。

许多食物中都含有焦谷氨酸钠，包括鱼类、奶制品、水果和蔬菜。而含有焦谷氨酸的最常见的营养

补品是精氨酸焦谷氨酸。要想有效提高记忆力，每天需要摄入 400~1000 毫克的量。

谷氨酰胺：神奇的大脑能量物质

乙酰胆碱是有关记忆力最重要的物质，许多神经递质也起着不可忽视的作用。有些神经递质可以加速头脑处理问题的进程，还有些可以避免头脑信息过量。头脑中的神经递质不是越多越好，也需要平衡。

举例来说，有刺激作用的神经递质谷氨酰胺能够帮助大脑将不同类型的记忆联系起来，但浓度过高就会过度刺激神经元甚至导致神经元死亡。这就是味精（谷氨酸钠）可以提升菜肴滋味，但大量食用会对健康有害的原因。焦谷氨酸可以显著提高学习能力；GABA，谷氨酰胺的“近亲”，可以镇静神经系统。因而这些神经递质的平衡与否密切关系着学习能力、记忆力和头脑整体功能。

谷氨酰胺是大脑用来建造、平衡神经递质的物质，因而，补充谷氨酸盐会有效地提高记忆力。

在环绕大脑的脑脊液中，谷氨酰胺是含量最多的氨基酸。它可以直接用做大脑“燃料”，为大脑提供能量，还可以提升情绪、改善大脑功能并降低对某些物质上瘾的可能性。

在一项证明较大剂量摄入谷氨酰胺是否安全的实验中，波士顿女子大学的研究人员每天给健康的志愿研究对象服用 40~60 克谷氨酰胺。结果表明，这不仅十分安全，而且还有一个良好的“副作用”：他们在头脑功能测试中表现出了更高的解决问题的能力。这项实验仅持续了 5 天，可见谷氨酰胺的效果之神奇，而且长期服用效果可能会更好。

另一项实验以脊髓移植者为研究对象，研究人员发现适量的谷氨酰胺让患者更加“充满活力，很少感到愤怒和疲惫”。

谷氨酰胺是大脑的重要营养物质，最好每天摄入 5~10 克，相当于 1~2 茶匙的量。

另一种氨基酸—肉碱，也可被大脑直接用做燃料。乙酰左旋肉碱是这种氨基酸的常见存在形式，可以帮助合成乙酰胆碱，因而也是能有效提高记忆力的物质。加州大学伯克利分校的教授布鲁斯·埃姆斯发现，在与 α -硫辛酸（一种抗氧化物）的共同作用下，乙酰左旋肉碱可以逆转头脑老化，提高记忆力。该实验采用小白鼠作为研究对象，一个月后，它们的记忆力不仅得到了提高，还变得更

加活跃。

要想有效提高记忆力，你每天需要摄入 250~1500 毫克乙酰左旋肉碱。不幸的是，它非常昂贵，这也是我没有将它列入“聪明物质”的原因。如果有条件摄入的话，你最好在饭前或饭后一段时间服用，以达到最好的吸收效果。

提高记忆力的植物

银杏：古老的智慧之果

银杏树是世界上最古老的树种之一，其果实又叫白果。在东方，几千年来人们一直用银杏入药来提高记忆力。研究表明，它可以有效改善短期记忆丧失和年老导致的记忆力衰退、反应迟钝和抑郁等症，还能够促进血液循环。它还可以在一年内显著缓解帕金森症和老年性痴呆症患者的症状。

荷兰的一所大学对银杏在血液循环上的效果作了一项调查，发现它可以有效提高记忆力、注意力，使精力更加充沛，且提升情绪。

法国一项很复杂的双盲安慰剂对照实验发现：让 60~80 岁的老人每天摄入 320 毫克银杏，一段时间后，他们的认知反应得到极大的提高，几乎可与健康的年轻人媲美。

银杏含有两种植物化学物质，银杏黄酮配糖和萜内酯。它们赋予银杏神奇的治疗效果。银杏营养品通常采用胶囊形式，在购买前你最好看看标签上的黄酮含量，它决定着药效的强弱。通常推荐的黄酮含量是 24%，你每天需要摄入 30~50 毫克银杏胶囊。草药通常见效缓慢，

至少需要服用银杏三个月以上才能判断其效果如何。另外，一些大脑营养品也含有银杏提取物。

长春西汀：长春花的秘密

像银杏一样，长春西汀也能够促进血液循环，帮助血液将氧气输送给大脑。医学和营养学界应用的长春西汀主要是提取自一种植物——长春花。

英国萨瑞大学针对长春西汀的疗效作了一个实验。研究人员给 203 位有记忆问题的人分别服用安慰

剂或长春西汀，结果发现服用长春西汀的人的认知表现和记忆力都有极大的提高。而且，仅服用一剂后，服用者的注意力、记忆力和学习能力就有立竿见影的效果。

另一项双盲实验发现，服用 40 克长春西汀仅 1 小时后，服用者的记忆力就有显著的提高。

对于那些记忆力、注意力和学习能力有明显衰退迹象的人来说，长春西汀是他们的福音。它对脑体协调性、反应速度以及听力视力衰弱也都有很好的疗效。

此外，研究还表明长春西汀对有血液循环问题的人有良好的作用，如动脉硬化和中风引起的大脑血液供应暂时中断。和银杏一样，它也可以治愈由于血液循环问题引发的耳鸣。

长春西汀为什么有这样神奇的功效呢？原因有多种。首先，它可以改善脑部血液循环，这样血液就能更有效地输送营养物质。研究表明，它还可以舒张脑部血管，因而红细胞可以更好地为大脑输送氧气。长春西汀还可以抑制血小板凝聚，防止血液细胞聚集而导致的血管堵塞。

大脑不仅需要持续的、大量的氧气供应，还需要能量。长春西汀就可以促进大脑细胞合成能量。

在长春西汀的作用下，葡萄糖和氧气可以更好地进入大脑，并且很快发挥作用。因而它也可以降低中风给大脑带来的损害，并预防痴呆症。

最后，长春西汀还可以刺激产生去甲肾上腺素的神经细胞。这些细胞位于大脑的蓝斑区域，影响大脑皮层的活动。我们知道，大脑皮层是我们思考、计划和指挥行动的中心，因而长春西汀可以间接影响到我们的思想。随着年龄的增长，这些神经细胞的数量也会逐渐减少，注意力、灵敏程度以及大脑处理信息的速度都会受损。长春西汀恰好抑制了神经细胞的衰老和死亡，所以能有效地改善大脑功能。

要达到积极效果，每日需要摄入 10~40 毫克长春西汀。迄今为止，研究人员还没有发现任何不良副作用。

不要忽视 B 族维生素和锌

我们在前几章已经介绍过 B 族维生素对头脑健康的积极作用，不过在有关记忆力方面，我们还要特

别强调其中的三种物质。

烟酸，即维生素 B3，对提高记忆力尤其有效。在一项研究中，不同年龄段的研究对象每天服用 141 克烟酸，结果所有人的记忆力都提高了 10%~40%。

维生素 B5（泛酸）在大脑合成乙酰胆碱的过程中起着重要作用——它为胆碱加入乙酰基。它也是大脑合成类固醇激素的重要催化剂，如应激激素皮质醇，因而它对缓解人的压力有重要作用。维生素 B5 的理想摄入量约是每天 200 毫克，有些人认为 500 毫克效果更佳。然而欧洲传统的专家推荐摄入量仅仅是每日 6 毫克！这一剂量根本无济于事。

在实验中，维生素 B12 可以有效地提高白鼠的学习能力，而且对脑细胞的健康相当重要。B 族维生素以多种方式帮助大脑合成和利用神经递质。所以，在补充维生素时，必须要一起服用多种 B 族维生素。尽管体内只缺乏某种 B 族维生素，你也需要同时摄入其他 B 族维生素或复合维生素。

在提高记忆力方面，锌也是大脑的好朋友。一种理论认为，记忆力是由大脑中的蛋白质分子——包括 RNA（核糖核酸）——编码组成的。RNA 本身就对锌有高度依赖性。

人们已经发现锌缺乏会导致人无法回忆起梦境。那些出现学习困难的孩子通常也严重缺锌，此外锌缺乏也被认为是痴呆症患者丧失记忆的原因之一。提高体内锌含量对抑郁症和精神分裂症的积极治疗作用。

锌是人们最易缺乏的矿物质，许多人都需要补锌。专家推荐的每日锌摄入量是 15 毫克，孕期及哺乳期妇女要酌情添加。然而，根据政府调查，英国人日均摄入量仅有 7.6 毫克。这意味着半数以上的英国人都严重缺锌。

锌是动植物的重要生长元素，它通常集中在植物种子以及动物精液中，种子之所以会成长为植物，就是因为含有丰富的锌。所以，种子、豆类、小扁豆等都是补充锌的最佳选择。坚果、鱼、肉类和牡蛎也含有丰富的锌。每天吃上述一种或几种食物，同时补充 10 毫克锌，你便可以摄取足量的锌。

各种物质的协同作用

我们可以通过补充一些“聪明物质”，如卵磷脂、泛酸、DMAE 和焦谷氨酸，来改善大脑功能，而且

合理、综合地摄入这些营养物质要比仅补充某一种单一物质的效果好得多。

在一项研究中，研究人员以年老记忆力衰退的小白鼠为实验对象，将它们分为 A、B 两组，给 A 组喂养卵磷脂和焦谷氨酸，B 组只喂焦谷氨酸。结果发现 A 组小白鼠的记忆保持力远远高于 B 组。

研究结果还表明，当卵磷脂和焦谷氨酸结合服用时，只需原单独使用量的一半就可达到理想的效果。

纽约大学医学院的弗雷斯医生及其助手以人为对象也做了类似实验。结果也证实，补充多种营养物质的临床效果要比单一补充卵磷脂或焦谷氨酸都好得多。

同时补充多种营养物质能够更迅速有效地提高记忆力，所以我建议除了健康的、营养搭配合理的饮食之外，每天还要补充综合的营养品。上表是各种“聪明物质”的日摄取量。

防止记忆力衰退的抗氧化物

振奋情绪、改善记忆力的最好维生素就是抗氧化物，包括维生素 A、维生素 C 和维生素 E，此外，矿物质锌、硒和辅酶 Q 也有抗氧化作用。它们不仅可以保护大脑以免被氧化，还会改善脑部氧气供应——这是大脑最重要的食粮。

B 族维生素也有抗氧化作用，尤其是叶酸和维生素 B12，缺乏这两种维生素会导致贫血和脑部供氧不足；维生素 B 家族中的 B1、B2 和 B3 则会帮助大脑利用氧气以给细胞提供能量。

血液中含有的抗氧化物越多，头脑就会越清晰。这就是瑞士伯尔尼大学的研究人员在对 442 位 65~94 岁之间的老人作了检测之后得到的结论。那些血液中维生素 C 和 β -胡萝卜素含量最高的老人在记忆力测评上的得分也最高。美国的一些研究人员也发现，维生素 E 对人的记忆力也有积极影响。

为什么抗氧化物可以改善人的头脑功能呢？一种合理的解释认为，抗氧化物改善了血液循环，降低了心脏病的发生几率。研究人员已经发现，老年性痴呆症患者和心脏病患者有许多共同的病因。如果动脉发炎越来越严重，大脑也会逐渐受到损害，而抗氧化物从源头上制止了对大脑的损害。

抗氧化物不仅保护大脑免于氧化，还降低了大脑的发炎几率。炎症的基本外在症状是疼痛和红肿，但大脑的发炎是不可见的，只是让你感觉身体到处都不舒服。

当体内的毒素超出身体解毒的能力时，比如肝脏负担着过多的酒精，大脑就会发炎。改善肝部功能有助于减轻大脑压力，你可以多摄入对肝脏有益的营养物质，如抗氧化物甲基磺酰甲烷或 MSM（有机硫磺）、谷胱甘肽以及半胱氨酸等。

事实上，肝脏功能与头脑认知功能有直接联系。巴尔的摩约翰斯·霍普金斯大学医学院的研究人员对 280 位酗酒者作了调查研究，试图找出酗酒者记忆力和注意力受损的原因。结果发现，患者认知功能受损的根本原因在于肝脏功能受到损害，即使是那些与酒精无关的肝脏功能损害，也对认知功能有类似损害。

大多数多营养品（维生素/矿物质）只会给你提供少量的抗氧化物，随着年龄的增加，你有必要直接补充一些抗氧化营养物质。

我建议，40 岁的时候，每天的维生素 C 最佳补充量是 3 克，50 岁需要 4 克，60 岁则需要 5 克，以此类推。将上述剂量分为两次服用。因为人类没有自身合成维生素 C 的能力，若不适量补充，老年后更会饱受维生素 C 缺乏之苦。

维生素 E 也是改善大脑功能的神奇配方，老年人尤其需要补充。我建议，每 10 年就要增加 100 国际单位的日摄取量（10 岁时补充 100 国际单位），所以当你 60 岁时，你需要每天补充 600 国际单位（400 毫克）。

平静心态，锻炼身体

压力对我们的记忆力有极大的影响。适度的压力可以刺激记忆力和头脑敏锐度，但是长期的压力会带来不利影响：它导致过多的皮质醇进入血液循环中，从而损害大脑。高含量的皮质醇会导致记忆力变差，还会使大脑中的记忆分类中心面积缩减。

加州斯坦福大学的罗伯特·萨伯斯基通过实验证实，如果皮质醇含量持续升高达两个星期，连接各个脑细胞的树突就会开始萎缩。幸运的是，这种萎缩不是永久性的，如果压力消失，树突又会恢复原有状态。

减轻体内压力的方法之一就是少吃糖和咖啡因等刺激性物质。你越是依赖刺激性物质，你的血糖就

会越不稳定，而你就更容易为生活中不可避免的挑战而感到紧张、忧虑。

如果你摄入适当的营养，调整心态，那么可怕的老年性记忆力丧失就不会降临到你头上。我们的大脑可以在任何年龄建造新的脑细胞。许多研究清晰地表明，健康的、受过良好教育的老人一直都没有表现出头脑功能衰退的迹象，他们的大脑甚至到 65 岁之后才开始萎缩。

俗语说“刀子越磨越利，大脑越用越聪明”，不错，如果不积极应用你的脑细胞，它们就会逐渐萎缩。

你需要经常锻炼的不仅是大脑，身体锻炼对头脑功能也有直接的影响，也许是因为身体锻炼改善了血液循环。

刊登在美国《内科杂志》（Journal of Internal Medicine）的一项研究指出，经常散步可以改善记忆力并减轻痴呆症状。要想达到这种积极效果，你最少需要每天走 1 000 步，或是 1 英里（约 1 600 米）。

所以，无论你是朝气蓬勃的青年还是两鬓斑白的老人，从现在开始都要采取行动了。当然，如果你过了 50 岁，则应该补充更多的有益营养元素。

综述本章，我们总结了如下如何提高记忆力的营养补充方式，另参照第二部分中的饮食和营养建议：

每天早饭中加入一茶匙高含量的卵磷脂，或者一勺普通卵磷脂；或者补充磷脂酰丝氨酸和磷脂酰胆碱。

补充含有 85 页表中所列物质的大脑营养配方。

每天学习新东西，保持大脑积极运转。要知道流水不腐，户枢不蠹。

如果要想防止老年性记忆力衰退，你还特别应该做到：

每星期吃 3 次含油脂丰富的鱼类。

多吃含丰富抗氧化物的水果和蔬菜。

补充高效强的复合维生素和多种矿物质。

每天补充 3~8 克维生素 C，随着年龄增加逐渐增加摄入量。

每过 10 年，维生素 E 日补充量增加 100 国际单位。

每天补充含 1000 毫克 EPA 和 DHA 的鱼油胶囊。

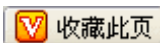
补充磷脂（磷脂酰胆碱和磷脂酰丝氨酸）。

补充含有磷脂、焦谷氨酸、DAME、泛酸、银杏的大脑营养补品。

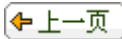
锻炼身体，保持身体健康。

不断学习新东西。

减轻生活中的压力。



[7、提高智商](#)



[9、改善睡眠](#)

9、改善睡眠

压力、不规律的生活以及不良的饮食偏好等因素，使得人体内的激素和血糖水平失去平衡，令许多现代人出现了睡眠问题，越来越多人的睡眠需要依赖药物。解决睡眠问题须多种方法并用，除了找到放松与消除压力的方法之外，少吃糖和刺激性物质，补充适当的食物和营养物质也极为关键。

没有一个人可以离开它，我们每天都需要它，而我们大多数人却都缺少它。它不是维生素也不是矿物质—而是睡眠。全球有 47%的人很难入睡，或夜晚睡眠状况不好，还有更多人无法得到健康所必需的、充足的睡眠。

在电灯没有进入我们的生活之前，大多数人的夜晚睡眠时间都在 10 个小时以上。而现在，这一数字已经下降到 7 小时了，而且还在继续下降。今天，人类睡眠的减少不仅是因为我们学会了如何利用电灯来延长白天，更主要的是因为我们有太多的事情要做。然而，许多研究都表明，很少有人能在每天睡眠少于七八个小时的情况下健康长寿。

很多人一直致力于解开的谜题之一就是人为什么需要睡觉。如果不睡觉，即使只是一个晚上，我们的身体都会明显地表现出不适和疲惫—情绪和注意力变得很差，抵抗能力下降，一些重要的营养物质如锌和镁的含量也会降低，体内的维生素 C 几乎被耗竭。

睡眠既可以消除身体疲劳，又可以让大脑恢复活力。在进入睡眠的前 3 个小时里，身体迅速进入修复状态。这就是在受伤或生病的时候，什么都比不上一个好觉让你感到更舒适的原因。

做梦的重要性

进入睡眠一段时间后，我们就进入了做梦睡眠阶段，这被称为快速动眼睡眠（睡梦中眼球快速转动），简称 REM。REM 通常出现在开始睡眠 90 分钟后，但如果我们经常缺乏睡眠的话，REM 在开始睡眠 30 分钟内就会出现。

做梦就发生在 REM 睡眠阶段，每天晚上我们大多数人都有 4 个以上的 REM 阶段，尽管很多人并

不记得他们做了什么梦。在让身体充分休息的同时，睡眠还会让我们的大脑对白天的事情作“快速倒带”式的回放。许多科学家认为，缺乏某种营养是人们醒来后很难记住梦境的原因之一。

在最佳营养研究所的一项调查中，我们发现超过 40%的人没有或只有很少梦的记忆。当对他们进行营养测试时，我们发现他们体内相当缺乏维生素 B6 和锌。在补充适量的维生素 B6 和锌后，这些人对梦的记忆清晰了很多，可以生动地描述梦境。

所以，如果你记不住自己做的梦，可以补充些维生素 B6 和锌，最好逐渐增加剂量，直到最后稳定摄入 200 毫克维生素 B6 和 30 毫克锌（在没有医嘱的情况下，不要服用多于推荐量的剂量）。如果与安神的草药、氨基酸一起服用，提升睡眠质量和梦境记忆的效果会更好。

一位女士曾经对我说，10 年以来，她每天的睡眠时间都不超过 5 个小时。在补充卡瓦（一种安睡草药）、啤酒花、西番莲、GABA 和牛磺酸一段时间后，她可以一觉睡上 12 个小时，醒来后神清气爽。

另一位女士也从这些天然安神物质中受益，一直困扰她的问题是如何从睡眠中醒过来。自从补充这些物质一段时间以后，她开始在早晨 8 点醒来，且感觉精力充沛，而不像以前那样 10 点起床还疲惫不堪。

还有一位女士说，自从她补充了卡瓦和 5-HTP 混合物后，她竟然有生以来第一次做了有色彩的梦！许多人都反映在服用营养物后，梦境更加清晰，而且睡眠也更加香甜了。

睡眠是让身体和头脑充分休息、恢复精力和补充营养必不可少的方式，良好的睡眠和梦境无疑是决定我们生活质量和健康程度的重要因素。

你是否缺乏睡眠

英国拉夫堡大学的睡眠专家进行了一系列测试，来研究缺乏睡眠如何影响大脑功能。结果很显然：困倦的人很难找到正确的词语，无法快速表达自己的观点，不能迅速应对变化的形势。所以，减少睡眠让你的工作和学习效率低下，对健康毫无好处。

即使你并没有从事消耗脑力的工作，缺少睡眠也会恶化你的情绪，降低你处理生活中各种矛盾的能力。在头脑清醒的情况下，处理问题的能力肯定相对于头脑迷糊的情况下更高。缺少睡眠会使我们变得喜怒无常、暴躁易怒，长期下去，甚至有可能导致抑郁。科学家们曾经研究过身体在疲惫时对抗传染病的能力，结果表明，缺乏睡眠的人体内的自然杀伤细胞（一种免疫细胞）的数量大大减少。

获得良好睡眠的六个步骤

如果你很难入睡、无法睡得安稳或是睡得太多，你可以参照下面六个步骤来提高睡眠质量。

- * 找出任何可能干扰睡眠的因素。
- * 尽量减轻压力。
- * 白天保持血糖平衡。
- * 平衡体内的矿物质含量，适当补充镁。
- * 平衡睡眠神经递质—5-羟色胺和褪黑素。
- * 如果可能，服用天然的安睡草药如卡瓦或缬草。

肯定有某种心理或生理原因导致了你的睡眠问题—或者是无法入睡，或者是夜半醒来或过早醒来。解决问题的起因是获得良好睡眠的第一步。所以，首先对照下面的表格，看看有哪些是可以立即解决的因素。

常见的失眠原因—哪个符合你呢？

- * 压力
- * 噪音

- * 太热或太冷
- * 不规律的睡眠时间
- * 三班倒的工作
- * 药物副作用（如一些治疗哮喘的药物，以及一些抗抑郁药）
- * 睡前吃东西
- * 睡前摄入过量咖啡因
- * 睡前摄入过量酒精
- * 睡前吸烟
- * 消化不好
- * 疼痛
- * 抑郁
- * 血糖变化幅度太大
- * 呼吸问题
- * 摇头丸等毒品
- * 午睡时间过长
- * 屋子过冷或床很不舒适
- * 头脑中总想着自己会失眠

很多人都有过睡眠不足、过早醒来再也无法入睡带来的苦恼、不安和疲倦的经历。焦虑和以上

的各种因素都可能影响你的睡眠，你所摄入的食物也同样是极其重要的影响因素。

压力、糖和刺激物赶走了安静的睡眠

身体的许多节奏，包括操控我们精力和睡眠的节奏，都是一个有机协调机制，这个机制的正常运转主要依赖于某些激素、化学物质和营养物质。

在夜晚，体内的应激激素—皮质醇的含量就会降低，从而让身体平静下来，准备入睡。但是，如果由于某种原因（通常是压力过大或饮食中含过多刺激物和糖），使得皮质醇失去调节和自我控制的能力，那么你就很难在夜晚享受安稳的睡眠，而且醒来后还会觉得异常疲惫。

如果在夜间皮质醇含量持续较高，它就会抑制生长激素，而后者是白天身体组织修复和生长的基础物质，长期异常会加快身体衰老的速度。在一个简单的唾液测试就可以判断出体内的皮质醇水平是否过高。

要保持皮质醇平衡，找出并解决带来压力的潜在原因显然非常重要，保持血糖平衡也同样重要。

你必须保证饮食规律，每餐要吃富含蛋白质的食物（如鱼类、蛋类、瘦肉或某种豆制品），尽量避免精炼食物、咖啡、加糖食品和饮料，尽量少摄入酒精。

许多总是在夜晚醒来再也无法入睡的人发现，白天保持血糖平衡可以调节夜晚的激素分泌，给他们带来一夜安稳的睡眠。

5-羟色胺和褪黑素可以帮助睡眠

在白天，体内肾上腺素含量很高，这使得你精神振奋。当你结束一天的工作，放松下来时，5-羟色胺含量就会升高，而肾上腺素开始减少，另一种神经递质—褪黑素含量也开始升高。

褪黑素的分子结构与5-羟色胺非常相似，二者都是由色氨酸合成而来。褪黑素在大脑中的主要作用就是控制睡眠与清醒的循环。

有趣的是，褪黑素是由大脑中对光敏感的松果体分泌的，松果体也被称为人的第三只眼，17世

纪的法国著名数学家和哲学家雷内·迪卡尔还认为它是人类灵魂的栖息之地。在回忆夜晚的梦境时，你是否想过梦中的光线是从哪里来的呢？

我们在前面已经了解到，许多人，尤其是妇女，都缺乏 5-羟色胺。如果体内没有足够的 5-羟色胺，大脑就无法合成足够的褪黑素；而没有褪黑素，你就很难入睡或保持良好的睡眠。许多人在清晨过早醒来后无法再次入睡，这就是大脑缺乏这两种必需化学物质的典型症状。

足够的维生素 B6 和色氨酸可以促使你在夜晚感到困意。富含色氨酸的食物有鸡肉、奶酪、金枪鱼、豆腐、蛋类、坚果、种子和奶制品。所以说，传统的安睡良方——睡前喝一杯牛奶——是很有科学依据的。其他有助于睡眠的食物还包括生菜和燕麦。

当然，帮助睡眠最有效的方法是补充 5-HTP 或褪黑素本身。5-HTP 是直接刺激 5-羟色胺产生的物质，因而补充 5-HTP 可以提高体内 5-羟色胺和褪黑素的含量。

在睡前半小时补充 100~200 毫克 5-HTP 可以让你安稳地睡到天明。睡前补充 2 000 毫克色氨酸也有益于睡眠。

褪黑素是一种神经递质，而不是一种营养物质，补充它可以有效地帮助睡眠，但必须谨慎服用。补充太多褪黑素会带来反作用，如腹泻、便秘、呕吐、眩晕、性欲减退、头痛、抑郁和梦魇。不过，如果你的睡眠状况确实非常差，你可以在睡前至多补充 3 毫克褪黑素。

通常补充 5-HTP 或褪黑素 1 个月即可让你恢复正常的睡眠平衡状态，随后就没有必要继续补充了。另外，一定要远离对睡眠有害的药物。

褪黑素对扭转时差也有很好效果。长途飞行后相隔多少个小时差只需要相应补充多少毫克褪黑素，睡前服用，这样人体可以很快适应时差。

举例来说，如果你从伦敦飞往洛杉矶，后者时区要比前者的晚 8 个小时，这样你可以在第一天晚上服用 8 毫克褪黑素，第二天服用 4 毫克，第三天服用 2 毫克，随后服用 1 毫克后就可完全适应新的时间。通常都是在睡前服用，次日晚上减半。

安神的矿物质

钙和镁共同作用可用来放松肌肉和神经，从而平静身体，因此缺乏钙和镁也会引发或加剧睡眠问题。如果你压力过大或是摄入太多糖，体内镁含量就会非常低。在晚间的饮食或营养配方中加入一些镁会有效帮助睡眠。

相对来说，比起钙，饮食中可能更易缺乏镁—所以要保证摄入足够的富含镁的食物，如种子、坚果、绿色蔬菜、全谷物和海产品。而奶制品、绿色蔬菜、坚果、海产品和蜂蜜是钙的最好来源。研究发现，睡前补充 600 毫克钙和 400 毫克镁能够让人香甜地睡个好觉。

保证每天摄入足够的 B 族维生素可以提高人应对压力的能力，但由于复合维生素 B 会激发能量，让人保持清醒，所以最好在早晨而不是睡前补充。

安神草药

一些安神的東西很有益于提高睡眠质量，天然的安睡品作用最佳，而安眠类药物是你的下下之选。

安眠药物通常会使用服用者上瘾，而且服用者的抗药性也会越来越强，从而使需要的剂量越来越大。它们还会带来许多副作用，如白天昏昏欲睡、记忆力变差、意识混乱、抑郁、口干、神情呆滞以及其他许多不适症状。此外，这类药物的药性很强，需要经过身体自行解毒后才能吸收，这无疑加重了肝脏的负担。

其实，自然界有许多天然的安睡草药，尽管它们只是在其他方法行不通的情况下才被应用，而且只能偶尔应用。这些草药通常以混合配方的形式出售。

缬草

有时被称为“天然的安定”。不过它会和酒精以及其他药物发生相互反应，因而必须要在专业指导下谨慎服药。

剂量：150~300 毫克，睡前 45 分钟服用。

西番莲

有温和的安睡作用，其良好效果已经在许多实验中得到证实。这种草药可以带来宁静的、没有打扰的深度睡眠，而且没有任何副作用。

剂量：通常 100~200 毫克标准提取物。

圣约翰草

一种小连翘属植物，也叫做贯叶连翘、金丝桃。它可以刺激身体分泌 5-羟色胺和褪黑素，从而使睡眠规律。

剂量：300 毫克（含 3%金丝桃素的标准提取物）。

啤酒花

也叫蛇麻草，在几百年前就被当作温和镇定的安睡草药。它的镇静作用直接影响神经中枢。

剂量：因人因病而异，大约每天 200 毫克。

卡瓦

可以放松身体和头脑。如果在睡前 20 分钟服用，卡瓦能够加深睡眠，而且清醒后毫无困倦感。

剂量：睡前一小时服用 250 毫克（含 30%卡瓦内脂的标准提取物）。

将这些草药共同服用并配以 5-HTP，会更加有效地解决睡眠问题，提高睡眠质量。下面就是两位受益者的亲身经历。

“我一年半以来，一直受慢性失眠症的困扰，但还没有严重到吃安眠药的程度。当我知道安睡草药和营养物质是 100%纯天然的，而且没有任何副作用时，我打算试试它们。我通常在睡前 1

小时服用一点，它们确实起了作用。在服药的最后两个星期，到了入睡时间，我几乎一碰到枕头就立即香甜地睡着了；早晨醒来时，我感到神清气爽，充满活力。”

“我的问题不在于入睡，而在于醒来。我在早晨总是定两个闹钟，可是基本上不到中午 11 点就醒不过来。醒来时，感到疲惫极了，似乎昨夜下了地狱一样。后来，我试着在睡前服用卡瓦、GABA、牛磺酸和啤酒花。结果发现，第二天我居然在早晨 8:30 醒来了，而且觉得精力充沛，头脑清楚。我已经多次服用，每次效果都是那么神奇。”

睡眠并不是我们放松和恢复精力的唯一途径。规律地做些运动，进行放松的锻炼，如瑜伽和太极；时常让自己处于冥想状态或有意识地深呼吸；画画或弹奏乐器以消遣时间；与家人、孩子或宠物一起享受生活—这些都会帮助你转移集中在工作和忧愁上的注意力，让你在床上享受香甜的睡眠。此外，还有性爱—如果你不太累的话。

综述本章，如果你想保证自己晚间有良好的睡眠，并做几个好梦，那么你应该做到：

少吃糖和刺激性物质，尤其是在下午 4 点以后。

晚上找些放松和消除压力的方法。

保证你的营养配方中含有 100 毫克维生素 B6 以及 10 毫克锌(如果回忆不起梦境，加量至 30 毫克)。

晚上补充 400 毫克钙，300 毫克镁，并且多吃富含钙和镁的食物如种子和深色绿叶蔬菜。

如果你经常受失眠困扰，在睡前补充 200 毫克 5-HTP 或是 2 粒 2000 毫克的左旋色氨酸胶囊；或是服用草药如卡瓦或缬草；或是将这些草药和营养物质搭配着服用。

6 预防老年痴呆

琼的烦恼在工作中开始了，起初只是一些小事情：她会归错文档，或者忘记办公室里某人的名字。然后她忘记了去自助餐馆的路。她的上级暗示，她可能到了退休的时候了。从那时起，她开始走下坡路。医生认为她的抱怨是年龄老化的正常症状，因而不加理会。直到一个冬天的下午，

天下着雪，琼还穿着她最好的夏装在散步时，她的家人终于相信她有了严重的问题。

对于神经学者杰伊·隆巴德和《大脑健康计划》一书作者卡尔·杰曼努来说，这正是个典型的阿尔茨海默氏症（又称早老性痴呆症，是最常见的一种老年痴呆症）病例。当你的身体还可以运转很多年时，你的大脑却已经紊乱了。还有什么比这更糟糕的呢？然而，准确地说，年龄在65岁以上的人群中，每10个人就有1人会出现这种症状；而85岁以上的人群中有一半人会出现该疾病。现在，英国有50万人正忍受着早老性痴呆症的困扰，这使得英国国民卫生保健系统每年的花费高达140亿英镑，这真让人难以置信。

有人这样预测，在人口老龄化日益加剧的趋势下，到2030年，20%超过65岁的老人会患上早老性痴呆症。这给病人和家人所带来的压力都是巨大的。对于许多正处在通向早老性痴呆症的下滑坡上的人们来说，这个可怕病症的第一信号就是沮丧、易怒、混淆和健忘。

好消息是早老性痴呆症可以被抑制。在许多病例中，病人可以通过采用最佳营养和某种“益智”药物的综合治疗办法战胜它。汤姆·沃伦的案例就是一个活生生的例子。15年前，汤姆被诊断为患有早老性痴呆症，他的医生说可能只能再活7年，任何努力都于事无补。而现在，通过几年的最佳营养疗法，汤姆的痴呆症已被完全治愈。他已写了一本关于他如何痊愈的书，而且正在写另一本。康复成为可能的原因之一就是人体一直在不断生成新的脑细胞，而且适当的条件能够激发细胞生长。

早老性痴呆症的根源

早老性痴呆症是一种复杂的疾病，并非由单一的原因引起，而是有许多致病因素。现在很多研究认为，这种疾病是退化性疾病，其发展就像心血管疾病一样，很大程度上归因于营养不完善和反营养物质的长期积累，而任何长期的解决办法都必须要从根本上去改变病人的饮食。

导致这种疾病的因素包括：

* 遗传的易患病体质

- * 营养不良
- * 消化和解毒有问题
- * 循环有问题
- * 病毒感染
- * 脑中毒素积聚
- * 氧化物损害
- * 炎症
- * 压力和皮质醇分泌过度

除了遗传的易患病体质，以上每一种都是可以预防的。甚至有时，致病基因也不足以引发这种疾病。这种被质疑的基因叫做“载脂蛋白 E”（apolipoprotein E），简称 ApoE。它有助于向大脑传送胆固醇并构造健康的脑神经细胞膜。这种基因的变体 ApoE4 会导致继承该基因的人群患老年性痴呆症的危险加倍。体内这种缺陷基因的存在已经被当作是老年性痴呆症的征兆。

然而，这种潜在的危险本身可能永不会成为现实，除非其他的诱因也同时出现，例如感染和（或）营养缺乏。1997 年在《柳叶刀》上发表的由曼切斯特的分子神经生物学实验室所作的实验报告表明，单纯疱疹病毒感染会诱发老年性痴呆症—病毒会损害基因并改变基因传达给大脑的信息，从而引起细胞损害。问题是：什么能保护基因？答案又是最佳营养。

老年性痴呆症是一种发炎性疾病

心血管疾病和老年性痴呆症极有可能源于相同或者相似的疾病过程。心血管疾病的出现会极大地增加患老年性痴呆症的机会，特别是当患者具有 ApoE4 基因时。此外，这两种疾病有很多相同的诱因，包括氧化物过多和抗氧化物不足。一旦病人患有心血管疾病，动脉血管内的阻塞会导致对大脑内关键营养物质的供应不足。如果大脑不能从饮食中获取足量的抗氧化物，脑细胞

就会更易于受到自由基的攻击。

抗氧化物缺乏和过度摄入氧化物对心血管疾病有着不可忽视的消极影响。最常见的氧化物就是油煎食物和香烟。而抗氧化营养物质不仅能扫除这些脑污染物质，还能减少发炎。维生素 C 和维生素 E，就被证明可以很好地治疗上述两种疾病。

区别于其他形式的痴呆，早老性痴呆症的诊断依据就是大脑中出现的死亡细胞和其他废物的斑块。在这些斑块的中心发现了一种称为 β -淀粉样蛋白的物质。这是一种非正常蛋白质，在动脉沉积物的斑块中也发现它的存在。 β -淀粉样蛋白是一种有毒物质，当身体处于紧急状况下时，它就会产生，并导致免疫系统反应过度而引起发炎。一旦人体总的环境负荷超过了自身的基因的适应能力，基因就会出现问题，炎症就会逐步显现。这样看来，缺陷性基因 ApoE4 的出现意味着有些人群对于现代饮食习惯和生活方式的适应能力很差。最佳营养能为你的大脑和身体提供一个有毒成分更少的化学环境，从而增强适应能力。从这个理论来看，发炎是身体不堪负荷的一个警钟。

的确，许多研究已经表明，假设脑细胞的损伤是身体整体发炎反应的一个表现，那么吃抗炎药物无疑也会为大脑提供某种保护。这也就意味着，天然的抗炎营养物质在预防策略中是最重要的，而一些化学抗炎物质，尤其是基于皮质醇的抗炎药物可能会让事情更糟糕（见下文）。

发炎反应意味着体内氧化物过量，这样就更需要抗氧化物来保护大脑，如维生素 A、 β -胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E，而所有这些营养物质都是早老性痴呆症患者明显缺乏的。我们的好朋友——在鲑鱼、金枪鱼、鲱鱼和鲭鱼中含有的 omega-3 脂肪酸，也能有效地缓解大脑炎症。

上述物质不仅可以对抗炎症，还是构建脑细胞膜的重要成分，并有助于控制钙在细胞内外之间的流动。这一功能是非常重要的，因为脑细胞中太多的钙有助于 β -淀粉样蛋白的形成。

如果发炎是早老性痴呆症发病的关键，那么预防并逆转早老性痴呆症患者大脑受损的方法就是减少引起发炎的因素并加大天然抗炎营养物质摄入量，如抗氧化物和 omega-3 脂肪酸。氧化物过多、高半胱氨酸过多、导致肝脏解毒不良的消化问题以及过多的压力都会引起发炎。

压力、皮质醇和健忘的关系

在持续的压力下，身体会产生过多的肾上腺激素皮质醇。斯坦福大学的罗伯特·萨伯斯基教授的研究表明，尽管皮质醇是一种强有力的抗炎激素，但过多的皮质醇还是会损害大脑。

通过对鼠的研究，他发现持续两周的压力会引起皮质醇含量增加，从而导致连接脑细胞的突触萎缩。他认为，早老性痴呆症患者的脑细胞萎缩，一方面是因为年龄的老化，另一方面则是因为突触萎缩导致细胞联系被切断。由此推断，早老性痴呆症的部分原因就是体内的皮质醇含量过高；同时早老性痴呆症患者不要应用皮质类固醇药物，以防引发其他的医疗问题如哮喘或关节炎。这项研究还提醒我们，要想降低早老性痴呆症的发病率，营造一种避免持续压力的生活方式是很重要的。

同时，肾上腺枯竭会导致皮质醇缺乏，加重发炎症状。这就涉及皮质醇的平衡问题。有事实证明，DHEA（脱氢表雄酮），一种肾上腺激素，可以帮助肾上腺失衡的早老性痴呆症患者恢复肾上腺激素的正常平衡。

铝、汞和其他脑污染物

在早老性痴呆症患者的脑部斑块中，另一种脑毒素是铝。许多研究都已发现患者体内的铝含量逐渐增多，但铝含量增多究竟是致病的原因还是病发的后果，目前还尚不清楚。但有一点可以肯定的是，铝是诱发记忆问题的重要因素。在 20 世纪 80 年代的一项研究中，647 个加拿大金矿矿工——他们从 40 年代就常规地吸入铝（这在过去是普遍做法，被认为可以阻止硅中毒）——全部出现不同程度的认知功能损伤。这样人们明确了铝和健忘之间的关系。

铝无处不在：阿斯匹林、抗酸剂、抗腹泻药物、蛋糕香料、自发酵面粉、干酪融化剂、发酵粉、饮用水、牛奶、爽身粉、烟草、饮料罐、烹调用具、充斥着各种污染的空气、铝片等。通常情况下，铝很难被人体吸收，除非体内缺锌。不幸的是，约有一半人普遍缺锌。此外，铝在酸性环境下会变得更易吸收。举个例子，如果你在一口旧铝锅中煮茶，因为茶中含有鞣酸以及草酸，锅中的铝就会进入茶水中。体内铝含量可以通过头发矿物分析轻松地检测出来。如果含量偏高，那么你首先应该找出饮食和生活中铝的可能性来源，随后采取办法加以预防。例如，很多使用

铝制器具烹煮食物的人体内的铝含量就偏高，预防办法是停止使用。

除铝之外，另一个致病因素是汞。通过尸体解剖，人们发现早老性痴呆症患者大脑中汞的含量比对照组中同年龄的人要高得多。瑞士巴塞尔大学的研究者们还发现，早老性痴呆症患者的血液中含有过高的汞，几乎是对照组病人的两倍还多，发病早的早老性痴呆症患者体内汞含量最高。微量的汞就会引起神经损伤，导致类似早老性痴呆症症状的产生。根据卡尔加里大学医学系的研究，即使少量汞进入人体，如牙齿内的汞合金填料，也会引起健忘。尽管对汞与早老性痴呆症关系的研究还处在初级阶段，但无论结果如何，减少或避免接触这种高毒性金属肯定是明智之举。本书第一部分详细描述了如何检测和减少人体内的毒负荷，包括铝、汞和其他脑污染物。

消化和解毒

尽管没有充分的证据，但引起肝脏解毒功能不良和脑中毒负荷增加的消化问题很可能是导致大脑发炎的部分原因。现在，消化问题也被认为是引发帕金森症的部分原因，而且很可能也是早老性痴呆症中重要的致病因素之一。营养不良和吸收不良是早老性痴呆症患者的特点，这通常也意味着解毒功能的不良。由于大脑无法处理过多毒素，炎症就随之而来了，这是身体对于外界侵害的自然反应。

这也就意味着，能改善消化、吸收和解毒功能的营养物质也能够帮助早老性痴呆症患者。这些营养物质包括左旋谷氨酰胺、半胱氨酸和谷胱甘肽等氨基酸。

你的高半胱氨酸怎么样

高半胱氨酸是大脑无法自我防护的毒素之一。当人体缺乏维生素 B6 或叶酸时，正常情况

下有益的甲硫氨酸就会转化成高半胱氨酸。高半胱氨酸可能是动脉硬化症和心脏病的“幕后杀手”，1969年基尔莫·麦卡利医生首次提出了这种可能性，但从未得到认真对待，直到后来欧洲协作组进行了一项研究，才改变了医学界的看法。这是由9个欧洲国家的19个医疗中心的医

生和研究者组成的协会，他们研究了 750 位 60 岁以下的动脉硬化症患者，并与 800 位没有心血管疾病的人作对比。研究发现，和吸烟及血液中高量的胆固醇一样，血液中高量的高半胱氨酸也是心血管疾病的致病因素。在几百名研究对象中，体内高半胱氨酸含量排在前 15 位的人有患心血管疾病的双重危险。

研究还发现，经常补充维生素的人血液内高半胱氨酸含量通常不高，其患心血管疾病的几率还不到不补充维生素人群患病几率的三分之一。比较血液中维生素 B6 和叶酸的含量后，研究人员发现，高半胱氨酸含量的增加与维生素 B6 和叶酸含量的下降有直接关系，与维生素 B6 的关系更明显。

你可能会想，所有这些都与早老性痴呆症有什么关系呢？日本东北大学的松岗俊文医生和他的同事们怀疑高半胱氨酸同时也在损害大脑。为了验证这一点，他们对 153 位老人进行了大脑扫描，并与每个人体内的高半胱氨酸含量进行核对。结果很明显：高半胱氨酸含量越高，大脑的损伤就越严重。他们还确定，人体内高含量的高半胱氨酸与低含量的叶酸有极大的关系。其他研究者还发现，叶酸含量低的老人患早老性痴呆症的危险更大。肯塔基大学的戴维·斯诺顿医生通过尸体解剖证实，血液中的叶酸含量越低，人的神经系统就越容易被损伤。

在《新英格兰医学杂志》上发表的一项研究报告中，实验者绘制了 1 092 位未患痴呆症的老人的健康表，其中包括他们体内的高半胱氨酸含量。8 年之后，有 111 位老人被诊断为痴呆，其中 83 人患有早老性痴呆症。经过查证，研究人员发现，高半胱氨酸含量高（高于 $14\mu\text{mol/L}$ ）的人患病的几率几乎是正常者的两倍。这是一个强烈的信号：应该通过补充最佳营养来降低高半胱氨酸的含量，从而减少患早老性痴呆症的危险。

防止早老性痴呆

B 族维生素：大脑最好的朋友

尽管对高半胱氨酸致病可能性的研究还处于早期阶段，但它确实是有意义的。通过研究，人们发现老人每天应该服用理想含量的 100 毫克维生素 B6 和 1 000 微克叶酸。B 族维生素能帮助身体有效利用硫酸和有益的含硫物质，能够抑制高半胱氨酸的产生。

除此以外，B族维生素对大脑还有很多功用。最重要的营养物质之一——氧气，需要依靠维生素B12、叶酸、烟酸和必需脂肪酸来向大脑传输以供使用。长期缺乏维生素B1被认为会导致大脑损伤。过度饮酒的危险性之一就是会导致维生素B1缺乏，这种状况称为韦尼克综合征。症状包括焦虑、沮丧、思维混乱、意识混淆、记忆缺失（特别是最近的事情）、时间感错乱一和早老性痴呆症的症状没有太大区别。

维生素B3（烟酸）对于大脑利用氧气至关重要。它通常融于辅酶NAD（烟酰胺腺嘌呤二核苷酸）中，而许多与氧有关的反应都需要NAD。没有了它，人就会患糙皮病，未老先衰。因此，在早老性痴呆症的预防计划中，最佳摄入和吸收所有B族维生素是重要的一环。

用维生素E预防和治疗

科研人员发现，维生素E和硒都可以阻止病毒改变基因信息，因此可以这样说，只有缺乏这些营养物质的人感染了某种病毒后才可能患上早老性痴呆症。这在一定程度上解释了经常补充维生素E的人很少患此病的原因。美国最近进行了一项研究，给633位无疾病的65岁老人发放大量的维生素E或维生素C。根据通常的几率，他们中应该有一少部分人会显现早老性痴呆症的征兆。然而5年后，没有一个人出现了患病症状。另一项发表在《美国医学会杂志》（Journal of the American Medical Association）上的研究发现，摄入维生素E多的人患病的危险要比摄入少的人低67%。

维生素E不仅在早期预防中起关键作用，而且还能减慢患者病情恶化的进程。1997年一项发表在《新英格兰医学杂志》上的划时代研究中，几组早老性痴呆症患者分别每天服用2000国际单位维生素E，或丙炔苯丙胺（selegiline，一种治疗早老性痴呆症的药物）或安慰剂。结果发现维生素E能最显著地减慢病情恶化的进程，并因此可以解除病人及其家属的一些负担。加州大学的里昂·泰尔医生也参与了这项研究，他认为，这项研究的结果将会改变美国以及其他国家的开药处方。现在，至少在美国，美国精神病协会推荐早老性痴呆症患者补充维生素E。

其他的抗氧化剂，包括维生素C、 β -胡萝卜素、半胱氨酸、硫辛酸、谷胱甘肽、花色素和辅酶-Q10，也是很重要的。这些重要营养物质也是预防和治理早老性痴呆症的有益助手。

乙酰胆碱和记忆的紧密联系

对于早老性痴呆症患者来说，无论什么病因引发大脑何种程度的损伤，一旦大脑开始被损害，就都会出现健忘症状。知道了致病原因，我们就可以找到根治健忘症状的途径。

记忆并不是仅存于一个细胞中，而是存在于若干个脑细胞彼此相连形成的网络中。记忆本身是由神经递质乙酰胆碱输送到接收站中，并通过改变脑细胞内的 RNA 分子的结构而储存起来。然后大脑边缘系统—脑干顶端的“圆环”，就会决定该记忆是否值得保存。边缘系统的一部分，扁桃体对情感记忆作决定，海马区则对其他的记忆作决定。早老性痴呆症患者的大脑海马区丧失了保存记忆的能力，因此无法存储新的记忆。患者体内都明显缺乏乙酰胆碱，毫无疑问，这主要是因为合成乙酰胆碱的脑细胞都已被损害或毁掉。

即使记忆完整无缺，如果你没有足够的乙酰胆碱，也不能将记忆的各个部分联系起来。例如，你认得那张面孔，却想不起他的名字—这于许多正常人也是常见的。

增加记忆分子

就像抗抑郁药氟西汀能阻止神经递质 5-羟色胺的分解来缓解抑郁症状一样，现在最新的早老性痴呆症药物也是通过阻止乙酰胆碱的分解来改善患者的记忆力。但是这些药物会引起令人不适的副作用，患者也可以选择天然物质来避免那些副作用。能够合成乙酰胆碱的营养物质有磷脂酰胆碱、胞二磷胆碱和泛酸（维生素 B5）。

研究证明，一种基于焦谷氨酸的药物吡拉西坦可以明显改善人或动物的记忆、情绪和认知能力。1988 年皮尔奇和穆勒进行的一项研究发现，服用吡拉西坦两周的老鼠大脑内的乙酰胆碱受体数量比服药前多了 30%~40%。这就是说，焦谷氨酸分子对神经系统有再生作用。早老性痴呆症患者应该考虑摄入这类营养药物。

“益智”营养物质如磷脂酰胆碱、磷脂酰丝氨酸、泛酸、DMAE 和焦谷氨酸可以增强大脑功能，结合服用效果更佳。强烈推荐早老性痴呆症患者尝试多种营养物质补充疗法。

就记忆而言，乙酰胆碱起最主要的作用，但其他神经递质也参与其中。一些神经递质能够刺激

大脑运行，另一些则可以平复过多的信息负荷。平衡是很重要的。例如，有刺激作用的神经递质谷氨酸有助于形成记忆之间的联系，但如果含量过高就会过度刺激神经细胞，甚至造成神经细胞死亡。MSG（谷氨酸单钠，味精）会提升味觉，若过量则必然有害。GABA，谷氨酸的一个近亲，也可以平复神经系统。这些神经递质的平衡是至关重要的。谷氨酰胺是构成这些神经递质的原材料，每天补充 5 克谷氨酰胺有助于改善记忆。

早老性痴呆症的预防和康复计划

下面是预防早老性痴呆症或帮助该病患者康复的最佳营养标准。

营养物质 预防剂量 干预剂量

维生素和矿物质（见于复合维生素和矿物质配方中）

维生素 A（ β -胡萝卜素） 15000 国际单位 15000~20000 国际单位

维生素 B1 50 毫克 250 毫克

烟酸（维生素 B3） 100 毫克 500~1000 毫克

泛酸（维生素 B5） 100 毫克 300 毫克

维生素 B6 50 毫克 100 毫克

叶酸 400 微克 1200 微克

维生素 B12 10 微克 100 微克

抗氧化物（见于抗氧化物配方中）

维生素 C 2000 毫克 4000 毫克

维生素 E 400 国际单位 1000 国际单位

锌 15 毫克 30 毫克

硒 200 微克 400 微克

硫辛酸 200 毫克 200 毫克

NAC(N-乙酰-半胱氨酸) 500 毫克 1000 毫克

谷胱甘肽 100 毫克 300 毫克

辅酶 - Q10 30 毫克 100 毫克

花色素 100 毫克 300 毫克

磷脂（见于磷脂复合体和卵磷脂中）

磷脂酰丝氨酸 100 毫克 300 毫克

磷脂酰胆碱 500 毫克 1000 毫克

胞二磷胆碱 250 毫克 500 毫克

益智营养物质（见于“大脑必需食物”配方中）

左旋谷氨酰胺 1000 毫克 5000 毫克

银杏 150 毫克 300 毫克

焦谷氨酸 250 毫克 750 毫克

DMAE 100 毫克 500 毫克

必需脂肪酸（见于种子和鱼油营养品中）

GLA（omega-6 脂肪酸） 150 毫克 300 毫克

EPA（omega-3 脂肪酸） 600 毫克 1200 毫克

DHA（omega-3 脂肪酸） 400 毫克 800 毫克

综述本章，早老性痴呆症并不是不可避免的，它几乎就是不良的饮食习惯和生活方式长期积累的结果，它是可预防的，在某种程度上，用最佳营养调节，它就是可逆转的。关键的步骤就在于：

饮食中要富含抗氧化食物，同时补充大量的抗氧化营养物质，如维生素 A、维生素 C、维生素 E，硒和锌，以及含有 B 族维生素尤其是叶酸的多种维生素。

保证摄入足够的优质必需脂肪酸，特别是存在于鱼类、亚麻子、鱼油和磷脂中的 omega-3 脂肪酸。

通过减少压力和焦虑来降低过量的皮质醇。

避免接触铝和汞。

补充支持乙酰胆碱的营养物质，如磷脂酰胆碱、磷脂酰丝氨酸、DMAE 和焦谷氨酸。

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问中国医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>