

《金奥聪健脑益智》

图书基本信息

书名：《金奥聪健脑益智》

13位ISBN编号：9789860455511

出版时间：2012-6

作者：金奥聪 主编

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《金奥聪健脑益智》

内容概要

作者针对那些由于衰老、工作压力大、生活习惯不佳或者疾病原因所导致的记忆力下降的人群，围绕幼儿智力开发这一问题，采用问答的形式，由浅入深地阐述了幼儿生长发育特点以及常见幼儿疾病的诊断、治疗、预防、康复方法，尤其重点介绍了健脑益智食疗方法。

《金奥聪健脑益智》

作者简介

金奥聪，北京市人。从事中医内科、针灸临床文献及科研工作多年。现任中国中医研究院针灸研究所主治医师、《中国针灸》《光明中医》杂志编辑。

书籍目录

智能发育 小儿智能发育主要包括：大脑和脊髓的发育；感觉感知的发育；言语思维的发育；言语思维的发育；运动功能的发育；适应周围人物能力的发育；神经反射的发育；心理行为的发育。婴幼儿儿童时期是智能发展的关键时期，营养补充、家庭环境、早期教育都与孩子的智能开发密不可分。大脑发育 胎儿脑发育最重要的三个时期：胎儿期（第一次高峰期），幼儿期（第二次高峰期），学龄前期和学龄期（高峰期的延续期）。胎儿期（妊娠第8周起），胎儿细胞开始增殖，妊娠中晚期胎儿脑细胞增殖达到最高峰，出生时大脑有近130~180亿个神经细胞，皮层细胞数目已与成人基本相同。新生儿脑重占体重12~15%（成人仅占2.5%），神经胶质细胞的增殖与分化较神经细胞晚，在幼儿时期才达到高峰。幼儿期（出生后至满3岁），脑神经细胞的体积增大、突起（树突和轴突）的增多和加长、脑神经细胞的分化达到最高潮，脑内DNA的合成再次出现高峰。至3周岁时神经细胞分化已基本完成，脑发育已完成60%。学龄前期（4-6周岁），脑神经纤维完成髓鞘化，一个神经细胞最终与5万个脑细胞相连接，神经系统突触密度为成人的150%。这是活跃的脑传导通道加强，未使用的被淘汰。大脑成长至6周岁已完成80%；学龄期（6-12周岁），大脑皮层网络结构和功能进一步发育，并完成突触结构成熟的进程。少年期（13-18周岁），大脑皮层网络结构和功能进一步健全、复杂化完成。脑发育相关营养素 -亚麻酸 -亚麻酸隶属于 3系脂肪酸，能在人体内通过一系列反应生成EPA和DHA，其中DHA是脑、神经组织及视网膜中含量最高脂肪酸，故对人体的智力和视力的发育都很重要。所以 -亚麻酸被称为大脑发育关键营养素。世界卫生组织、我国卫生部、中国营养学会均一致认定 -亚麻酸是3系的唯一必需脂肪酸（人体自身不能合成需要通过食物来供给），完全克服了DHA类制剂的副作用和应用局限性，是DHA的更新换代品。研究表明：婴儿缺乏必需脂肪酸，可导致认知能力下降，从而延缓大脑的发育，老年人缺乏必需脂肪酸会加速其大脑功能衰退。长期缺乏亚麻酸，对调节注意力和认知过程有不良影响。卵磷脂 卵磷脂是卵磷脂的充分供应保证充分的“胆碱”与人体内的“乙酰”合成为“乙酰胆碱”，“乙酰胆碱”是大脑内的一种信息传导物质，从而提高脑细胞的活性化程度，提高记忆与智力水平。牛磺酸 牛磺酸是一种宝宝生长发育所必需的营养素。牛磺酸在脑发育过程中扮演神经营养因子的角色，能促进脑细胞的增殖、发育和成熟，并能使神经网络变得发达、功能健全。维生素1、维生素A可提高暗适应能力，在胚胎发育期和机体一生中多种组织细胞的增殖分化有主要作用，对免疫功能有影响。2、维生素B1可促进生长发育、增进食欲、保持神经系统健康。儿童缺乏维生素B1可导致多发性神经炎（假性脑膜炎）。3、维生素B2参与体内生物氧化与能量代谢，与碳水化合物、蛋白质、核酸和脂肪的代谢有关，可提高肌体对蛋白质的利用率，促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性。具有保护皮肤毛囊粘膜及皮脂腺的功能。4、维生素B6参与糖异生、UFA代谢，与糖原、神经鞘磷脂和类固醇的代谢有关；参与某些神经介质（5-羟色胺、牛磺酸、多巴胺、去甲肾上腺素和 -氨基丁酸）合成。5、维生素B12能促进红细胞生成，保护神经髓鞘的代谢与功能。6、维生素C又称抗坏血酸，人体自身不能合成，需从膳食中获得。维生素C在体内作为羟化过程底物和酶的辅因子参与生化过程；还参与神经递质合成。7、叶酸是一种重要的B族维生素，与RNA、DNA、蛋白质合成密切相关，对细胞分裂、增殖和组织生长有极其重要的作用。8、维生素E：有保护神经系统、视网膜免受氧化损伤的作用。矿物质 矿物质是人体必须的元素，无法自身产生、合成。矿物质对正在发育的脑组织具有重要作用。例如，锌。锌是体内众多酶的组成成分；参与蛋白质和核酸合成；调节DNA聚合酶活性；与细胞分化和基因表达有关；促进生长发育与组织再生；对保证免疫系统的完整性等都是必需的。研究表明：植物源性3（高含量 -LNA）与牛磺酸、维生素E、卵磷脂、叶酸等营养素联合补充在脑发育脑功能和学习记忆能力上存在协同促进作用，在功能上能促进大脑组织结构发育和网络功能完善，在行为上表现为增强学习记忆能力。健脑益智食品举例 硬果 花生、核桃、葵花籽、芝麻、松子、榛子等，包含有大量的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、无机盐和维生素，经常食用，对改善脑营养供给很有益处。蛋类 蛋类不仅是极好的蛋白质来源，含有丰富的卵磷脂、维生素和钙、磷、铁等营养素，而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱，能合成乙酰胆碱，乙酰胆碱能显著改善孩子的记忆力。此外，蛋黄中铁、磷的含量较高，也有利于孩子的脑发育 鱼类 鱼肉脂肪中含有对神经系统具备保护作用的OMEGA—3脂肪酸，有助于健脑。研究表明，吃鱼还有助于加强神经细胞的活动，从而提高学习和记忆能力 保健食品 奥医金奥聪将囊以植物源性3（高含量 -亚麻酸）为主要原料，搭配十种脑发育脑功能相关营养素，科学搭配、联合协同。是国家卫生部批准的适用

《金奥聪健脑益智》

于“孕妇(胎儿)、幼儿、儿童少年”的改善记忆的保健食品。能增加脑细胞体积和数量以及脑细胞之间的链接，提高大脑运转速率。健脑益智的其他方式 幼儿期是人生智力发展的关键期，除了从饮食上促进脑发育，还能从家庭教育以及早期教育着手，来开发智力。

《金奥聪健脑益智》

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:www.tushu000.com