

# 《18岁以前饮食决定智商》

## 图书基本信息

书名：《18岁以前饮食决定智商》

13位ISBN编号：9787510401411

10位ISBN编号：7510401410

出版时间：2009-4

出版社：健康专家委员会 新世界出版社 (2009-04出版)

页数：278

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](http://www.tushu000.com)

# 《18岁以前饮食决定智商》

## 前言

一提到“聪明”，家长就激动。孩子被人夸的家长一脸自豪，还笑得合不拢嘴。没被夸为聪明孩子的家长，一边咨询着别的家长是怎么培育孩子的，一边又暗暗盘算着要给孩子补充一些什么营养。关于孩子，家长们总少不了要操心。而操心来操心去，归根结底还是希望孩子健康聪明。自古以来，孩子成龙成凤就是家长们的最大愿望。为了让孩子变得聪明起来，家长们真是耗费了不少的心思，但是很多时候都收效甚微。甚至有的时候，家长们还会质疑，是不是孩子的智慧是天生注定的呢？不然，为什么我给孩子吃了那么多的健脑食品，那么多的保健品，怎么就不见孩子聪明一点呢？其实，孩子的聪明程度虽然会与家族的遗传相关，但是，更与孩子的营养摄取有关。对于如何培养一个聪明智慧的孩子，每个家长只是缺少了能够培养聪明孩子的专业营养知识。如果，家长能够熟练的掌握孩子各个时期的生长发育特点，各个发育时期孩子的营养需求以及熟悉常见的食物对孩子的生长发育造成的影响，然后，根据这些营养知识来合理的安排孩子的饮食，那么，培养出一个聪明的孩

# 《18岁以前饮食决定智商》

## 内容概要

《18岁以前饮食决定智商(培养聪明孩子的食招)》就是那些想要培养聪明孩子而又无从下手的家长们的向导，它会告诉家长们，聪明孩子到底是怎样一步一步吃出来的。自古以来，孩子成龙成凤就是家长们的最大愿望。为了让孩子变得聪明起来，家长们真是耗费了不少的心思，但是很多时候都收效甚微。甚至有的时候，家长们还会质疑，是不是孩子的智商是天生注定的呢？不然，为什么我给孩子吃了那么多的健脑食品，那么多的保健品，怎么就不见孩子聪明一点呢？其实，孩子的聪明程度虽然会与家族的遗传相关，但是，更与孩子的营养摄取有关。对于如何培养一个聪明智慧的孩子，每个家长只是缺少了能够培养聪明孩子的专业营养知识。《18岁以前饮食决定智商(培养聪明孩子的食招)》就是那些想要培养聪明孩子而又无从下手的家长们的向导，它会告诉家长们，聪明孩子到底是怎样一步一步吃出来的。

# 《18岁以前饮食决定智商》

## 书籍目录

绪论理论篇第一章 大脑营养是孩子聪明的根本大脑智慧80%以上取决于大脑营养大脑营养也要“收支平衡”第二章 母体营养对孩子生长发育的重要性培养聪明宝宝，妈妈营养不可少准妈妈需要补充的营养怀孕期，准妈妈营养摄取要科学准妈妈多吃健脑食品，益于宝宝智力发育产后妈妈营养也要有保障哺乳期间，妈妈饮食要有方高龄妈妈危险系数高，养育宝宝要费心第三章 新生儿营养学宝宝“贪吃”是福，但要注意宝宝的消化“我”太脆弱，需要爸爸妈妈全身心的呵护宝宝喂养，要科学合理不要喂“我”太多糖！聪明孩子第一步——合理喂养第四章 婴幼儿营养学婴幼儿营养要跟上快速发育的大脑三项指标看出宝宝的营养状况婴幼儿宝宝营养要全面充足婴幼儿宝宝需要补充营养品吗？聪明孩子第二步——人工喂养的科学搭配人工喂养需要注意的细节第五章 学龄前孩子营养学宝宝营养需求随着年龄增长在提高学龄前的孩子喜欢吃“软食”学龄前孩子营养误区良好的饮食习惯让孩子受益终身聪明孩子第三步——养成良好的饮食习惯第六章 7-14岁孩子营养学孩子长大了，但是关注还是不能少高速发育前的能量准备孩子贫血要早防聪明孩子第四步——快餐时代的饮食健康早餐，最容易忽视的环节早餐安排要科学午餐，最让人担忧的环节午餐安排要合理适当晚餐，最该重视这些食物让孩子更聪明大鱼大肉谨慎吃第七章 青春期孩子的营养学青春期，孩子迎来第二次发育高速期高速发育下，孩子营养不能耽误青春期孩子需要的营养为孩子制定一个合理的饮食结构很有必要孩子追赶时尚容易走进饮食误区女孩天生就是用来呵护的青春期女孩饮食要注意细节青春期孩子的饮食原则专题篇专题一 平衡摄取避免孩子胖嘟嘟专题二 合理饮食增强孩子免疫力专题三 科学搭配提高孩子记忆力专题四 用心烹饪强健孩子骨骼专题五 考试状元的营养饮食专题六 平衡营养打造聪明孩子专题七 大脑的营养决定孩子的聪明程度专题八 三聚氰胺事件后的奶粉选择专题九 合理搭配能让食物更营养专题十 人体必需的营养有哪些？专题十一 让孩子远离洋快餐附录附录一 打造聪明宝宝的营养菜谱附录二 让孩子全身心投入考试的饮食方案附录三 小孩常见病以及食疗法附录四 十万个为什么附录五 孩子食物营养含量表后记

## 章节摘录

理论篇第一章 大脑营养是孩子聪明的根本 大脑智慧80%以上取决于大脑营养小时候，经常会听到有的家长抱怨：“同样是小孩，为什么人家的小孩一出生就那么的懂事、那么的聪明？还不怎么的费心。我蒙的小孩，天天跟他说理，天天教育还是不懂事。”要不就是，别人家的孩子成天见着疯玩，但是一到成绩单下来，科科都很优秀。但是，自己的孩子一天到晚，起早摸黑的学习，也没见成绩有多么的理想。有的家长就在怀疑：难道这都是天生的？遗传会有一定影响，但是，关键还是靠后天的培养，其中，最主要的还是大脑的营养。爸爸妈妈们可以想一想，在我们的日常生活中，是不是会有两种孩子。一类是一出生就乖的。这类孩子吃、睡、玩自有一定规律，模仿和学习能力强，即使不用功也能成绩优秀。这就是大脑功能良好的表现，也就是家长们希望培养出的聪明孩子。相反，有的宝宝会经常哭闹，吃睡都不好，模仿反应能力都较差，学习成绩不理想，这就是大脑神经功能较差的表现。那为什么会有这样的差距呢？这句话肯定代表了大部分家长的心声。据营养学专家的研究结果表明，孩子的脑力发育程度决定于食物。也就是说，决定脑功能优劣的因素虽然会与遗传、环境和智力训练有关，但是，80%以上还是取决于大脑营养。致力于研究食物、睡眠与运动对大脑影响的美国加州大学洛杉矶分校神经外科与生理教授皮尼拉，认为食物、睡眠与运动三者对我们的大脑与心理健康存在潜在的影响。经过长期的研究，他得出了改变饮食可能增加脑部认知能力，免于大脑老化或产生脑部伤害的结论。所以，爸爸妈妈们千万不要以为孩子的聪明是天生决定的。一个聪明慧心的孩子，完全可以通过爸爸妈妈们的细心与贴心造就出来。不过，最关键的是，爸爸妈妈要知道，怎么样的细心与贴心才能培养出聪明智慧的孩子。因为，在平时，很多家长对孩子的照顾都不缺乏细心和贴心。

大脑营养也要“收支平衡” 宝宝出生后，是脑发育的关键时期。两年内，脑重量从出生时的350克左右增长至1200克左右。另外，我们在用脑的时候会消耗大量的能量。据资料显示，一个成年人每日需要的热能是2500卡，其中有近1/5是用于大脑。这足以说明补充大脑营养的重要性。大脑营养消耗这么大，那肯定要相应的补充一定的营养才能维持大脑的基本运转。那大脑最需要的营养又有哪些呢？这些都是我们耳熟能详的。主要是蛋白质、脂肪和碳水化合物这三种营养素。各种脑物质的功能状态能决定人脑聪明程度，因此，我们还需从脑物质说起。脑物质中的5-羟色胺和儿茶酚胺等都是由必需氨基酸合成的。人体无法自然合成必需氨基酸，而是从外界蛋白质中摄取。因此随着进食食物的质量不同，脑物质的质和量也不同，脑的机能状态也不同。例如，大量摄取蛋白质时，人体内的去甲肾上腺素浓度就会增加。去甲肾上腺素与人的学习、记忆力关系十分密切。由此可见，脑物质分泌传递的越活跃，人的学习和记忆能力就会越强。而维生素与脑物质及其人的智力之间的关系也不可忽视。如果食物中缺乏维生素B1，就会影响大脑的中枢神经系统。严重缺乏时会导致精神病变。如果在人的发育早期缺乏维生素B5，就会影响人的智力发育，表现为反应迟钝、恐惧和言语行动异常。长期缺乏则可能导致“进行性痴呆”。而孕妇缺乏维生素B6，就很有可能生出癫痫患儿。如果孩子的饮食中缺乏维生素B6，就会引起惊厥、神经炎。缺乏维生素B11会导致孩子记忆力下降、急躁不安等。缺乏维生素B12，孩子就容易患“智力衰退性精神病”，表现出判断能力、记忆力、自制能力的下降。而饮食中缺乏维生素C，会妨碍大脑及时地得到营养成分的补充。人的生命和健康都是以营养物质为基础的，其间，当然包括人的智力。一旦营养物质失衡的话，就会引起人体的疾病。如果在人的智力发育的关键时期缺乏大脑所必需的营养成分的话，人的智力就得不到充分激发，从而影响人的智商。但是，需要特别提出的是，一味的摄取某些营养成分也会不利于人体的健康。主要还是根据大脑能量的消耗和吸收能力来合理地补充大脑的营养。看完这一段话，爸爸妈妈们也觉得很要培养出一个聪明的宝宝，饮食也是一门大学问了吧？对于怎样培养，爸爸妈妈是不是有点迫不及待了呢？那就跟着行文走，行文终结时，爸爸妈妈们成为一名育儿专家也是水到渠成的事情了。到那时候，如何培养一名聪明的孩子，那还不简单。

第二章 母体营养对孩子生长发育的重要性 培养聪明宝宝，妈妈营养必不可少 胎儿期和婴幼儿期，妈妈提供了宝宝几乎全部的营养。在胎儿期，胎盘组织依附于子宫，连接胎儿和母体的，通过母体和胎盘间的血窦沟通，交换营养和废物，由脐带再传送给胎儿。胎儿的营养，通过脐带，由母体过给胎儿，而胎儿代谢的废物由脐带输送到胎盘交换给母体。如果在怀孕期间，孕妇摄人的营养不平衡或缺失就会导致孩子出生后营养不良。具体说来会影响孩子的寿命长度、孩子的视力、孩子的体质等等。而哺乳期母体的营养状况对孩子来说也非常重要。一方面要逐渐补偿妊娠和分娩时所损耗的营养素储备，促进器官和各系统功能的恢复；另一方面还要分泌乳汁、哺育婴儿。如果乳母营养不足，不仅会影响母体健康，还会严重影响乳汁的质和量，进一步影响宝宝。例如，准妈妈蛋

## 《18岁以前饮食决定智商》

白质及热量摄入不足，就会降低乳汁中蛋白质的含量，从而减少乳汁分泌。因此，为准妈妈设计一套全面的营养饮食方案也就极为必要。最基本的就是要保证营养的丰富，特别是蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的含量要丰富。例如，维生素中的叶酸，就是怀孕期间准妈妈们必须具备的一种营养素。它可以保证宝宝的优生，也是人体必需的营养素之一。因此，无论是在孕期还是在产后，都必须非常注意妈妈的营养补给，这不但会影响到母体本身的营养状况，还会影响到宝宝的生长发育和智力提高。

准妈妈需要补充的营养胎儿期和婴幼儿期，妈妈提供了宝宝几乎全部的营养。因此，为准妈妈设计一套全面的营养饮食方案也就极为必要。最基本的就是要保证营养的丰富，特别是蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的含量要丰富。保证准妈妈的营养补给，那我们首先要知道的就是准妈妈最需要哪些营养，需要补充多少的量？这些问题都有必要弄清楚。具体来说，准妈妈的营养补给可参考下面的内容。

一、热能孕期由于受胎儿、胎盘以及母亲体重增加和基础代谢增高等因素的影响，在整个正常怀孕期间需要额外增加80000千卡的热量。世界卫生组织（1979年）建议孕妇早期每日增加热能150千卡，而在以后两期每日增加350千卡。

二、宏观营养素 蛋白质。为了满足母体、胎盘和胎儿生长的需要，孕期对蛋白质的需要增加，妊娠中期应增加15克，妊娠晚期应增加25克。蛋白质供给不足还有发生妊高症的危险。脂肪。在生殖过程中脂类生理变化最多。胎儿贮备的脂肪可为其体重5%-15%。脂质是脑及神经的重要部分。碳水化合物。葡萄糖为胎儿代谢所必需，多用于胎儿呼吸，五碳糖可被利用以合成核酸，为胎盘蛋白质合成所需。碳水化合物的供给应占热能的60%。

三、微量元素 钙和磷。钙、磷是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。我国营养学会建议钙供给量孕中期为1000毫克/日，孕晚期为1500毫克/日。铁。妊娠期妇女缺铁性贫血发生率较高。我国营养学会建议供给量为28毫克/日。锌。除儿童以外孕妇是易缺锌的人群。我国营养学会建议供给量为20毫克/日。碘。碘是甲状腺素主要组成成分，甲状腺有调节能量代谢和促进蛋白质生物合成的作用，有助于胎儿生长发育。我国营养学会建议供给量为175微克/日。

四、维生素在孕期，准妈妈对维生素的需求基本不需要格外细心。但是有一样维生素，准妈妈要特别关注，那就是叶酸，它是怀孕期间对胎儿智力发育影响较大的一种维生素。所以，下面有必要详细地说一下“叶酸”。

理论篇第一章 大脑营养是孩子聪明的根本 大脑智慧80%以上取决于大脑营养小时候，经常会听到有的家长抱怨：“同样是小孩，为什么人家的小孩一生下来就那么的懂事、那么的聪明？还不怎么的费心。我蒙的小孩，天天跟他说理，天天教育还是不懂事。”要不就是，别人家的孩子成天见着疯玩，但是一到成绩单下来，科科都很优秀。但是，自己的孩子一天到晚，起早摸黑的学习，也没见成绩有多么的理想。有的家长就在怀疑：难道这都是天生的？遗传会有一定影响，但是，关键还是靠后天的培养，其中，最主要的还是大脑的营养。爸爸妈妈们可以想一想，在我们的日常生活中，是不是会有两种孩子。一类是一出生就乖的。这类孩子吃、睡、玩自有一定规律，模仿和学习能力强，即使不用功也能成绩优秀。这就是大脑功能良好的表现，也就是家长们希望培养出的聪明孩子。相反，有的宝宝会经常哭闹，吃睡都不好，模仿反应能力都较差，学习成绩不理想，这就是大脑神经功能较差的表现。那为什么会有这样的差距呢？这句话肯定代表了大部分家长的心声。据营养学专家的研究结果表明，孩子的脑力发育程度决定于食物。也就是说，决定脑功能优劣的因素虽然会与遗传、环境和智力训练有关，但是，80%以上还是取决于大脑营养。致力于研究食物、睡眠与运动对大脑影响的美国加州大学洛杉矶分校神经外科与生理教授皮尼拉，认为食物、睡眠与运动三者对我们的大脑与心理健康存在潜在的影响。经过长期的研究，他得出了改变饮食可能增加脑部认知能力，免于大脑老化或产生脑部伤害的结论。所以，爸爸妈妈们千万不要以为孩子的聪明是天生决定的。一个聪明慧心的孩子，完全可以通过爸爸妈妈们的细心与贴心造就出来。不过，最关键的是，爸爸妈妈要知道，怎么样的细心与贴心才能培养出聪明智慧的孩子。因为，在平时，很多家长对孩子的照顾都不缺乏细心和贴心。大脑营养也要“收支平衡”

宝宝出生后，是脑发育的关键时期。两年内，脑重量从出生时的350克左右增长至1200克左右。另外，我们在用脑的时候会消耗大量的能量。据资料显示，一个成年人每日需要的热能是2500卡，其中有近1/5是用于大脑。这足以说明补充大脑营养的重要性。大脑营养消耗这么大，那肯定要相应的补充一定的营养才能维持大脑的基本运转。那大脑最需要的营养又有哪些呢？这些都是我们耳熟能详的。主要是蛋白质、脂肪和碳水化合物这三种营养素。各种脑物质的功能状态能决定人脑聪明程度，因此，我们还需从脑物质说起。脑物质中的5-羟色胺和儿茶酚胺等都是由必需氨基酸合成的。人体无法自然合成必需氨基酸，而是从外界蛋白质中摄取。因此随着进食食物的质量不同，脑物质的质和量也不同，脑的机能状态也不同。例如，大量摄取蛋白质时，人体内的去甲肾上腺素浓度就会增加。去甲肾上腺素与人的学习、记忆力关系十分密切。由此可见，脑物质分泌传递的越活跃，人的学习和记忆能力就会越强。而维生素

## 《18岁以前饮食决定智商》

与脑物质及其人的智力之间的关系也不可忽视。如果食物中缺乏维生素B1，就会影响大脑的中枢神经系统。严重缺乏时会导致精神病变。如果在人的发育早期缺乏维生素B5，就会影响人的智力发育，表现为反应迟钝、恐惧和言语行动异常。长期缺乏则可能导致“进行性痴呆”。而孕妇缺乏维生素B6，就很有可能生出癫痫患儿。如果孩子的饮食中缺乏维生素B6，就会引起惊厥、神经炎。缺乏维生素B11会导致孩子记忆力下降、急躁不安等。缺乏维生素B12，孩子就容易患“智力衰退性精神病”，表现出判断能力、记忆力、自制能力的下降。而饮食中缺乏维生素C，会妨碍大脑及时地得到营养成分的补充。人的生命和健康都是以营养物质为基础的，其间，当然包括人的智力。一旦营养物质失衡的话，就会引起人体的疾病。如果在人的智力发育的关键时期缺乏大脑所必需的营养成分的话，人的智力就得不到充分激发，从而影响人的智商。但是，需要特别提出的是，一味的摄取某些营养成分也会不利于人体的健康。主要还是根据大脑能量的消耗和吸收能力来合理地补充大脑的营养。看完这一段话，爸爸妈妈们也觉得要培养出一个聪明的宝宝，饮食也是一门大学问了吧？对于怎样培养，爸爸妈妈是不是有点迫不及待了呢？那就跟着行文走，行文终结时，爸爸妈妈们成为一名育儿专家也是水到渠成的事情了。到那时候，如何培养一名聪明的孩子，那还不简单。

第二章 母体营养对孩子生长发育的重要性

培养聪明宝宝，妈妈营养不可少

胎儿期和婴幼儿期，妈妈提供了宝宝几乎全部的营养。在胎儿期，胎盘组织依附着子宫，连接胎儿和母体的，通过母体和胎盘间的血窦沟通，交换营养和废物，由脐带再传送给胎儿。胎儿的营养，通过脐带，由母体过给胎儿，而胎儿代谢的废物由脐带输送到胎盘交换给母体。如果在怀孕期间，孕妇摄人的营养不平衡或缺失就会导致孩子出生后营养不良。具体说来会影响孩子的寿命长度、孩子的视力、孩子的体质等等。而哺乳期母体的营养状况对孩子来说也非常重要。一方面要逐渐补偿妊娠和分娩时所损耗的营养素储备，促进器官和各系统功能的恢复；另一方面还要分泌乳汁、哺育婴儿。如果乳母营养不足，不仅会影响母体健康，还会严重影响乳汁的质和量，进一步影响宝宝。例如，准妈妈蛋白质及热量摄入不足，就会降低乳汁中蛋白质的含量，从而减少乳汁分泌。因此，为准妈妈设计一套全面的营养饮食方案也就极为必要。最基本的就是要保证营养的丰富，特别是蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的含量要丰富。例如，维生素中的叶酸，就是怀孕期间准妈妈们必须具备的一种营养素。它可以保证宝宝的优生，也是人体必需的营养素之一。因此，无论是在孕期还是在产后，都必须非常注意妈妈的营养补给，这不但会影响到母体本身的营养状况，还会影响到宝宝的生长发育和智力提高。准妈妈需要补充的营养

胎儿期和婴幼儿期，妈妈提供了宝宝几乎全部的营养。因此，为准妈妈设计一套全面的营养饮食方案也就极为必要。最基本的就是要保证营养的丰富，特别是蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的含量要丰富。保证准妈妈的营养补给，那我们首先要知道的就是准妈妈最需要哪些营养，需要补充多少的量？这些问题都有必要弄清楚。具体来说，准妈妈的营养补给可参考下面的内容。

- 一、热能
- 孕期由于受胎儿、胎盘以及母亲体重增加和基础代谢增高等因素的影响，在整个正常怀孕期间需要额外增加80000千卡的热量。世界卫生组织（1979年）建议孕妇早期每日增加热能150千卡，而在以后两期每日增加350千卡。
- 二、宏观营养素
- 蛋白质。为了满足母体、胎盘和胎儿生长的需要，孕期对蛋白质的需要增加，妊娠中期应增加15克，妊娠晚期应增加25克。蛋白质供给不足还有发生妊高症的危险。
- 脂肪。在生殖过程中脂类生理变化最多。胎儿贮备的脂肪可为其体重5%-15%。脂质是脑及神经的重要部分。
- 碳水化合物。葡萄糖为胎儿代谢所必需，多用于胎儿呼吸，五碳糖可被利用以合成核酸，为胎盘蛋白质合成所需。碳水化合物的供给应占热能的60%。
- 三、微量元素
- 钙和磷。钙、磷是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。我国营养学会建议钙供给量孕中期为1000毫克/日，孕晚期为1500毫克/日。
- 铁。妊娠期妇女缺铁性贫血发生率较高。我国营养学会建议供给量为28毫克/日。
- 锌。除儿童以外孕妇是易缺锌的人群。我国营养学会建议供给量为20毫克/日。
- 碘。碘是甲状腺素主要组成成分，甲状腺有调节能量代谢和促进蛋白质生物合成的作用，有助于胎儿生长发育。我国营养学会建议供给量为175微克/日。
- 四、维生素
- 在孕期，准妈妈对维生素的需求基本不需要格外细心。但是有一样维生素，准妈妈要特别关注，那就是叶酸，它是怀孕期间对胎儿智力发育影响较大的一种维生素。所以，下面有必要详细地说一下“叶酸”。

# 《18岁以前饮食决定智商》

## 编辑推荐

孩子是祖国的未来，是家庭的新希望，是父母的心肝宝贝。孩子的健康，是要精心呵护的，孩子的聪明，也是要用心培育的。《18岁以前饮食决定智商(培养聪明孩子的食招)》这本书将从饮食方面着手，教你如何通过改善孩子的饮食，提高孩子的智商，给孩子世界上最美味的食物，做孩子最好的营养师，天才打造者非我莫属！



# 《18岁以前饮食决定智商》

## 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](http://www.tushu000.com)