

經常用腦，還得靠飲食來補



不管是需要長時間高負荷工作的年輕人，還是上了年紀的老年人，平時都應該做好補腦的工作，尤其是需要在職場上打拼的朋友，平時肯定會有大量的腦力勞動，及時補腦十分關鍵，那麼補腦的食物有哪些？

一、補腦食物

1、牛奶

牛奶是一種近乎完美的營養品。它富含蛋白質、鈣，及大腦所必需的氨基酸。牛奶中的鈣最易被人吸收，是腦代謝不可缺少的重要物質。此外，它還含對神經細胞十分有益的維生素B1等元素。如果用腦過度而失眠時，睡前一杯熱牛奶有助入睡。

2、雞蛋

大腦活動功能、記憶力強弱與大腦中乙醯膽鹼含量密切相關。雞蛋中所含的蛋白質是天然食物中最優良的蛋白質之一，它富含人體所需要的氨基酸，而蛋黃除富含卵磷脂外，還含有豐富的鈣、磷、鐵以及維生素A、D、B等，適於腦力工作者食用。國外

研究證實，每天吃1、2只雞蛋就可以向機體供給足夠的膽鹼，對保護大腦，提高記憶力大有好處。

3、魚類

魚肉不但鮮美可口，而且鈣、蛋白質和維生素B2尼克酸含量高，海魚還含有豐富的碘，而魚肉內的脂肪是不飽和脂肪酸，它易被人體所吸收，又能刺激大腦細胞的活躍性。同時魚肉還有豐富的DHA。DHA被譽為“黃金腦”，是兒童大腦發育不可缺少的營養元素。魚油、鮭魚、帶魚、黃花魚、鯊魚、鰻魚與鱸魚、鰱魚、武昌魚、鯉魚和草魚等魚的肌肉和內臟脂肪中DHA、EPA（二十碳五烯酸，另一種人體必需的脂肪酸，常與DHA結伴出現）的含量進行分析比較，結果顯示，除鯉魚和草魚外，無論是海水魚還是淡水魚，其脂肪中均含有一定數量的EPA、DHA。

4、豆類

豆類因富含蛋白、纖維、礦物質和維生素而確立了其在健腦方面的江

湖地位。蔬菜中的菠菜、芹菜和苦瓜不但有豐富的維生素，也有健腦作用。此外腰豆、松仁、花生等堅果也有健腦功能。豆中之王的黃豆，是優質蛋白質的主要來源，黃豆也含有較多的卵磷脂，是促進大腦神經系統發育及增強記憶裏的重要物質。但是黃豆吃多了容易脹氣，所以應讓幼兒多吃豆腐、豆幹、腐竹、豆芽等豆類食品。

5、南瓜

南瓜是β-胡蘿蔔素的極佳來源，南瓜中的維生素A含量勝過綠色蔬菜，而且富含維生素C、鋅、鉀和纖維素。因此，神經衰弱、記憶力減退的人，將南瓜做菜食用，每日一次，療程不限，有較好的治療效果。

6、小米

小米中所含的維生素B1和B2分別高於大米1、5倍和1倍，其蛋白質中含較多的色氨酸和蛋氨酸。臨床觀察發現，吃小米有防止衰老的作用。如果平時常吃點小米粥、小米飯，將益

于腦的保健。

7、核桃和芝麻

這兩種物質營養非常豐富，非凡是不飽和脂肪酸含量很高。因此，常吃它們，可為大腦提供充足的亞油酸、亞麻酸等分子較小的不飽和脂肪酸，以排除血管中的雜質，提高腦的功能。另外，核桃中含有大量的維生素，對於治療神經衰弱、失眠症，鬆弛腦神經的緊張狀態，消除大腦疲憊效果很好。

8、水果

腦力者還應當多吃水果，以及時為身體補充各種維生素和營養物質，其中菠蘿中富含維生素C和重要的微量元素鋅，對提高人的記憶力有幫助；檸檬可提高人的接受能力；香蕉可向大腦提供重要的物質酪氨酸，而酪氨酸可使人精力充沛、注意力集中，並能提高人的創造能力，香蕉中還含有可使神經“堅強”的色氨酸，有了色氨酸，任何壓力都無法使您失去平衡，能使人感受到幸福、開朗，可以

有效預防抑鬱症的發生。

二、補腦的飲食原則

1、碳水化合物

碳水化合物、蛋白質與脂肪三種產能營養素的適宜。

2、蛋白質

維持大腦各種活動狀態和參與神經傳導的神經遞質，是由蛋白質的氨基酸構成或衍生的。

3、脂肪

大腦中的蛋白質和灰質含有大量神經鞘磷脂，必需脂肪酸參合成。

4、礦物質

鈣、鋅、鐵、銅和碘等無機鹽，對腦的學習記憶，中樞神經系統的興奮性，對腦部供氧等均有重要作用。

5、維生素

腦力勞動者需要豐富的維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素B6、葉酸和維生素C等。

NAME

聖路易地區

314-991-3747 Fax:314-991-2554

分類廣告

服務業
房地產業
餐飲業
金融投資/保險業
旅遊/休閒業

美甲店請人

誠接電話，需英文流利，PT/FT均可

314-685-5866

中餐廳請人

誠請炒飯廚師、打雜及接

電話7/16-8/楊小姐

314-620-9917

房間出租

限單身女性，包水電、瓦斯、網路。在唐人街附近

314-562-6997

冷暖氣 安裝維修

314-757-7032

李宏亮

Big Bend / Manchester外賣店轉讓，生意穩定。誠請前台人員。聘請收銀，打包和電話，全工半工均可，有經驗者優先。

314-757-3996

房間分租

Olive大道，近華人商圈，包電、瓦斯，木板地，有網路，衛生整潔

314-288-5933

Rita Zhao 中草藥調理身體

根據八綱辨證“陰陽虛實表裡寒熱”的原理以及經方（經典之方）進行中草藥調理身體，在自己和親朋好友在身體調理方面都取得了很好的效果。有需要者請聯繫：herbshelping@gmail.com

314-335-5478

考駕照/翻譯 服務

考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。

98%以上的學生第一次考試及格

翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。

羅先生/教練314-210-7219

免承租權利金

日本壽司鐵板燒餐館、位KU大學城、勞倫斯市、堪薩斯州。生財設備傢俱完善、有酒牌、停車方便、接手可立即營業。意者請電房東劉

kenliu1950@gmail.com

785-218-7264

餐館誠徵

中餐館（在泛亞超市裏）誠聘熟手炒鍋和打雜各一名，包吃住，一周休一天，工資電議。

314-489-3379

大學城日式餐廳轉讓 大學城步行街黃金地段

3200呎 | 停車方便 | 設備齊全 | 酒牌齊全 | 營業中，接手即可經營。適合日料、韓餐、中餐、燒烤。誠意出售、價格可議

314-255-6743

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael

314-585-3035

外賣店請打雜，離唐人街5分鐘左右。

573-202-8888

HiTea奶茶輕食店轉讓 Chesterfield黃金地段

8年老店 | 客源穩定
高消費社區 | 口碑成熟
裝修精美 | 設備齊全
營業中 | 接手即可經營
奶茶 | 咖啡 | 甜品 | 輕食
誠意轉讓 | 價格可議

314-255-6743

餐館誠徵

有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery

314-239-1430

房間分租

包水、電、瓦斯，中國城，方便

314-239-1430

聖路易新聞

314-991-3747

新聞、廣告請洽

傳真314-991-2554

e-mail: slcj@sprintmail.com