

2011年公卫基础知识：巧食三餐有助益智 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653865.htm

1、早餐科学家通过实验发现，早餐吃稀饭、炒面、甜面包等碳水化合物，由于糖和淀粉含量多，可使脑中的血清素增加，而血清素有镇静作用，故可能使人的智力在早晨无法达到最高峰。而熏肉、蛋和油条有大量脂肪和胆固醇，不容易消化，使流往脑部的血液减少，降低了脑的灵敏度。因此，早餐应该吃脂肪含量低的食物，如瘦火腿、鲜果或果，并喝一两杯咖啡或，可使人头脑更灵活，反应更敏捷。

2、午餐科学家的一项研究显示：面包、面条、米饭或甜点心等食物会使妇女瞌睡、男人慵懒困倦。40岁以上的人吃了富含碳水化合物的午餐后，不论男女，在饭后长达4小时的时间内，精力的集中程度都比不上那些午餐时吃蛋白食物的人。研究认为，鸡肉、鱼等高蛋白食物，可使入的血液中氨酸增加，它穿过血脑障壁而进入脑中之后，可转化成为使头脑保持敏锐的化学物质多巴胺和去甲肾上腺素。另外，由于酰胆碱对脑的记忆功能有重要作用，因此，在午餐膳食中，可适当安排食用富含胆碱的鱼类、肉类、蛋黄、大豆及其制品。

3、晚餐科学家分析认为，一般情况下，晚餐宜食碳水化合物食品，因为这类食物可促使体内分泌胰岛素，以助肌肉细胞吸收血中的大部分氨基酸，进而使较多的色氨酸进入脑部，转化为有镇静作用的血清素，帮助人们更好地休息、睡眠、积蓄精力。但是，如果夜间需进行耗费精力、气力的学习或工作，则宜补充适当的蛋白质，如牛排、鱼等。

相关推荐：#0000ff>2011年公卫考点：食品添

加剂安全 #0000ff>公卫考点：蔬菜和水果的防癌成分
#0000ff>2011年公卫考点：食品添加剂与食品安全 特别推荐：
#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎
进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请
访问 www.100test.com