

2012年公卫执业医师考试辅导：让孩子越吃越聪明的10种食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656135.htm

让孩子越吃越聪明的10种食物

物：小米、鸡蛋、大豆、鱼类、虾皮、牛奶、葱蒜、肝肾、核桃。

- 1.小米 小米含有较多的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B等营养成分，被人们称为健脑主食。
- 2.鸡蛋 鸡蛋中含有较多的卵磷脂，可使脑中增加乙酰胆碱的释放，提高儿童的记忆力和接受能力。如果儿童每天早餐吃1-2个鸡蛋，不仅可以强身健脑，还能使孩子在学习中精力旺盛。
- 3.大豆 大豆含丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸，它们是脑细胞生长和修补的基本成分；大豆还含有1.64%的卵磷脂、铁及维生素等，适当摄取可增强和改善儿童的记忆力。
- 4.鱼类 鱼肉含球蛋白、白蛋白及大量不饱和脂肪酸，还含有丰富的钙、磷、铁及维生素等，适当摄取可增强和改善儿童的记忆力。但幼小的孩子食用时，注意别让鱼刺卡住了他的喉咙。
- 5.虾皮 虾皮中含钙量极为丰富，每100克含钙约2000毫克。摄取充足的钙可保证大脑处于最佳工作状态，还可防止其他缺钙引起的儿科疾病。儿童适量吃些虾皮，对加强记忆力和防止软骨病都有好处。
- 6.牛奶 每100克牛奶含蛋白质3.5克、钙125毫克。牛奶中的钙有调节神经、肌肉的兴奋性功用。儿童每天早饭后喝一杯牛奶，有利于改善认知能力，保证大脑高效地工作。
- 7.葱蒜 葱蒜中都含有前列腺素A、蒜中还含有“蒜胺”，这种物质对大脑的益处比维生素B1还强许多倍。平时让儿童多吃些葱蒜，可使脑细胞的生长发育更加活跃。
- 8.肝肾 动物的肝脏和肾脏含有丰富的优质蛋白和糖脂质，并含有大量的胆碱和

铁。胆碱能改善大脑的记忆；铁质供应充足，红血球运输氧气，使思路更敏捷。 9.核桃 桃桃仁含40%-50%的不饱和脂肪酸，构成人脑细胞的物质中约有60%是不饱和脂肪酸。可以说，不饱和脂肪酸是大脑不可缺少的建筑材料，儿童常吃核桃仁对大脑的健康发育很有好处。 小编推荐： #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：儿童少年生长发育评价 #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：冬季男士护肤解决之道 #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：儿童少年生长发育的一般规律 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