

2013年5月14日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:陈艳 校对:张晗



让孩子越来越笨

8个坏习惯

长期饱食、甜食过量、少言寡语等这些坏习惯的养成,可能会影响宝宝的智力发育哦,家长们要注意了。

坏习惯1:长期饱食

现代营养学研究发现,进食过饱后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。

这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话,势必导致动脉硬化,出现大脑早衰和智力减退等现象。

坏习惯2:轻视早餐

不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害。此外,早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究,一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长,而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。

坏习惯3:甜食过量

甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素,而甜食会损害胃口,降低食欲,减少对高蛋白和多种维生素的摄入,导致机体营养不良,从而影响大脑发育。

坏习惯4:睡眠不足

大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差,只会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来。

坏习惯5:少言寡语

大脑中有专司语言的叶区,经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。整日沉默寡言、不苟言笑的人并不一定就聪明。

坏习惯6:空气污浊

大脑是全身耗氧量最大的器官,平均每分钟消耗氧气500~600升。只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率。用脑时,特别需要讲究学习环境的空气卫生。

坏习惯7:不愿动脑

思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋,勤于思考,人才会变聪明。反之,不愿动脑的情况只能加速大脑的退化,聪明人也会变得愚笨。

坏习惯8:带病用脑

在身体不适或患疾病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

(据三九健康网)

十种提高学生记忆力的补脑食物

营养保健专家研究发现,一些有助于补脑健智的食品,并非昂贵难觅,而恰恰是廉价又普通之物,日常生活随处可见。以下几种食品就对大脑十分有益,脑力劳动者、在校学生不妨经常选食。

1.牛奶

牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙,及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收,是脑代谢不可缺少的重要物质。此外,它还含对神经细胞十分有益的维生素B1等元素。如果用脑过度而失眠时,睡前一杯热牛奶有助入睡。

2.鸡蛋

大脑活动功能,记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。实验证明,吃鸡蛋的妙处在于:当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后,能产生出丰富的乙酰胆碱,

进入血液又会很快到达脑组织中,可增强记忆力。国外研究证实,每天吃1、2只鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱,对保护大脑,提高记忆力大有好处。

3.橘子

橘子含有大量维生素A、B1和C,属典型的碱性食物,可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量常吃些橘子,能使人精力充沛。此外,柠檬、广柑、柚子等也有类似功效,可代替橘子。

4.鱼类

它们可以向大脑提供优质蛋白质和钙,淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸,不会引起血管硬化,对脑动脉血管无危害,相反,还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。

5.花生

花生富含卵磷脂和脑磷脂,它是神经系统所需要的重要物质,能延缓脑功能衰退,抑制血小板凝集,防止脑血栓形成。实验证实,常吃花生可改善血液循环、增强记忆力、延缓衰老,是名符其实的“长生果”。

6.小米

小米中所含的维生素B1和B2分别高于大米1.5倍和1倍,其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现,吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃小米粥、小米饭,将益于脑的保健。

7.玉米

玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸,有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含水量谷氨酸较高,能帮助促进脑细胞代谢,常吃些玉米尤其是鲜玉米,具有健脑作用。

8.黄花菜

人们常说,黄花菜是“忘忧草”,能“安神解郁”。注意:黄花菜不宜生吃或单炒,以免中毒,以干品和煮熟吃为好。

9.辣椒

辣椒维生素C含量居各蔬菜之首,胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。近年有人发现,辣椒的“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素,使人精力充沛,思维活跃。辣椒以生吃效果更好。

10.菠菜

菠菜虽廉价而不起眼,但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B1和B2,是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外,它还含有大量叶绿素,也具有健脑益智作用。(据新华健康)

信阳大河旅行社

爱上宜昌 马上出发

风光何止一轮

乘坐豪华游轮游三峡



568元/人

交运*两坝一峡四日直通车

清江天下秀

长阳歌舞乡



598元/人

清江画廊四日直通车

爱上宜昌 诗画三峡

每周五发团

幽峡百里

奇峰三千



668元/人

柴埠溪大峡谷四日直通车

长江三峡最美的地方



668元/人

三峡人家四日直通车

电话: 6295522 6295533 13462000627

信阳市区、县区各大旅行社均可报名