

食品安全宣传系列 2018 年之三十一：



智商能“吃出来” 吗？核桃、动物脑、 保健品不靠谱

科普中国-乐享健

康 2018-10-23 作者：姚云 吴萍

很多家长都有“望子成龙，望女成凤”的心理，为了让孩子“脑袋更灵光一些”，不少家长绞尽脑汁。有些家长道听途说，知晓了很多“吃出高智商”的秘诀，比如“吃核桃”“吃动物脑”“吃补脑保健品”等。那么，这些补脑食物真的靠谱吗？怎样吃才能补脑呢？

误区一：多吃核桃更聪明

受到“以形补形”观念的影响，很多人认为吃核桃能让人更聪明，因为核桃看起来像一个“微型大脑”。从营养学的角度来说，核桃是一种坚果，富含 n-3 系列的多不饱和脂肪酸，常吃核桃确实有利于延缓大脑的衰老过程，减少包括中风在内的疾病发生风险。但是，目前并没有直接研究证据表明，吃核桃能在短期内提高人的智商。同时，核桃虽然富含大脑所需的某些营养，但这些营养在杏仁、巴旦木、榛子、松子等坚果中都有，所以核桃在这个方面并没有“特殊之处”。

误区二：吃动物脑能补脑

有些人受到“吃啥补啥”观念的影响，觉得吃动物脑能补脑。事实上，动物脑，比如猪脑富含饱和脂肪、胆固醇等，但所含的维生素和矿物质等却非常有限，所以吃多了非但不能补脑，反而会危害健康。

误区三：吃补脑保健品能提高智商

市场上有许多价格不菲的补脑保健品，受到很多人青睐。其实，补脑保健品通常都是“忽悠人”的，国家食品药品监督管理局曾发布保健食品消费提示称，从未批准过具有补脑、提高智商等功能的保健食品。

那么，如何才能“吃出高智商”呢？其实，大脑是一个复杂的中枢，其所需要的营养物质是多种多样的，单靠一种食物很难实现补脑的目的。一般来说，大脑“喜欢”以下几种营养物质，不妨适当多摄入一些：

1.脂肪酸。深海鱼中富含 EPA、DHA 这两种脂肪酸，对神经系统和大脑的发育非常重要。建议孕妇和婴幼儿每周吃 2~3 次水产品，如鱼、虾、贝类等。但遗憾的是，EPA、DHA 对成年人的作用并不大。

2.葡萄糖。葡萄糖是大脑利用能量的最基本形式，只有葡萄糖充足，大脑运转起来才比较灵活。

3.低 GI（血糖生成指数）食物。低 GI 食物能让血糖值缓慢变化，对维持专注力非常重要，此类食物主要指富含膳食纤维的食物，包括糙米、燕麦等粗杂粮，葡萄、柚子等水果，以及大部分蔬菜等。

4.磷脂和锌。磷脂和锌也会影响大脑。锌在牡蛎等水产品中含量较高，缺锌会影响人的记忆力，但锌的补充并非越多越好，吃太多还会中毒，需要适当摄入。磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料，在蛋黄、大豆中比较丰富。

5.维生素。缺乏维生素，尤其是B族维生素可能对大脑产生影响，因此，日常饮食中应适当吃些粗粮、薯类、豆类等，以补充B族维生素。

此外，要尽量少吃“三高食物”，即高盐、高糖、高脂食物。高糖食物会使血压上升，高糖食物会使血糖波动，高脂食物会让血液浓稠、头脑迟钝，造成情绪紧张。因此，最好少吃或不吃这些食物。常见的“三高食物”包括巧克力、糖果、蛋糕、冰淇淋、炸鸡、薯条、腌制食品等。（姚云 吴萍）

本文由同济大学附属同济医院临床营养科主任吴萍进行科学性把关。

“达医晓护” 供稿