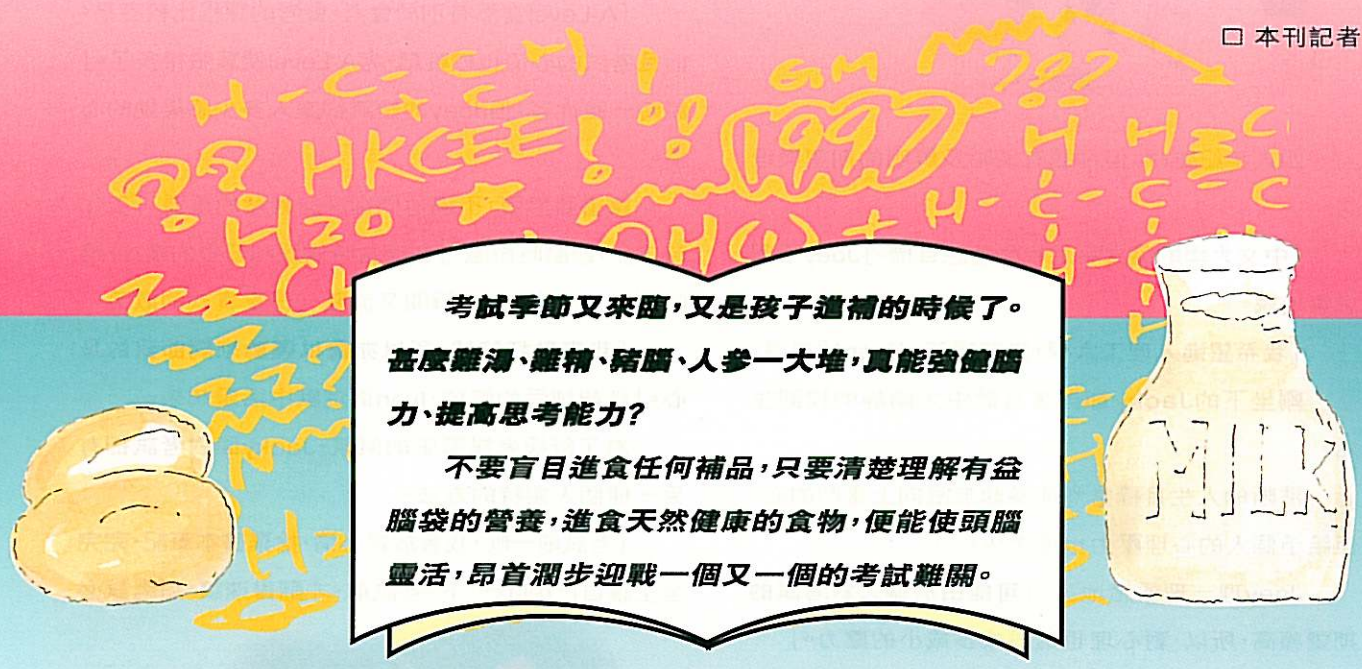
告別豬腦湯的日子

□ 本刊記者



考試季節又來臨，又是孩子進補的時候了。甚麼雞湯、雞精、豬腦、人參一大堆，真能強健腦力、提高思考能力？

不要盲目進食任何補品，只要清楚理解有益腦袋的營養，進食天然健康的食物，便能使頭腦靈活，昂首濶步迎戰一個又一個的考試難關。

慧茹日記

4月30日　星期三　天陰

不知不覺已近4月尾，不到一星期便要面臨人生嚴竣的考驗——會考。

面對人生重要的難關，不得不整天待在自修室，啃着難以下嚥的書本文字。腦海中，就只有詩詞歌賦、數學算式及史書人物，腦袋快要爆炸，受不了！

母親每次看見我，都會勸喻我早點休息，別挨壞身體。母親就如我的軍師，除了叮囑我小心加衣外，亦會烹調補品，希望我能補充體力。

多謝母親對我的一點點愛心，令我心裏充滿溫暖的感覺。

不過，這種溫暖的感覺卻似乎多了點。

還記得今早，母親特別烹調人參燉雞湯，吃得我連連拍掌；但想不到，母親於晚上卻捧着一碗熱騰騰的豬腦湯，在我房門出現，說是以形補形。

望着深褐色的燉湯，心裏雖不願意；但還是硬着頭皮，不希望婉拒母親的一番心意，於是大口大口地喝下去。

我深深領略母親的心意；但亦非常了解她，希望明天不要出現甚麼花旗參湯、燕窩、淮山杞子燉雞湯便好了。

蛋白葡萄增記憶

現在的考試，有時真令人喘不過氣來。縱然你謝絕一切消閑活動，廢寢忘餐，挑燈夜讀；但書本文字卻好像與你結下血海深仇，不肯乖乖地在你腦袋中安坐片刻。

怎樣改善這種情況呢？你除可改善讀書技巧外，亦可從日常的飲食習慣着眼，**選擇含豐富營養價值及健康的食物，可提高你的精神狀態：注意力集中；保持原動力；增強記憶力；舒緩壓力及預防大腦衰退**，便再不需吃人參、啃豬腦子。

蛋白質

蛋白質是由氨基酸組成，構成人體各個組織。

氨基酸為支持腦部活動的重要物質，而蛋白質中則含豐富的酪氨酸(Tyrosine)。酪氨酸為氨基酸的其中一種，以製造大腦中作學習和記憶功用的去甲腎上腺素(Norepinephrine)及多巴胺(Dopamine)，是大腦與各種神經細胞聯繫的神經刺激傳達物質。

所以，多吃含高蛋白質的食物，能增強學習及記憶力，對考試可事半功倍。

食物來源：肉類、魚、牛奶、雞蛋、黃豆及乾豆等。

葡萄糖

大腦的動力來源大部份來自葡萄糖。

我們從每天的餐桌中，攝取足夠的碳水化合物，在消化的過程中，轉換成葡萄糖，在血液中輸送至身體各部，成為血糖。血糖能為大腦及中樞神經提供足夠的能量，增加長期的記憶能力。

攝取充足的葡萄糖，增加大腦的活動能力，對學生幫助尤大；不過，我們卻是否可於考試或測驗前，飲用含豐富葡萄糖的飲料，以增加大腦的思考能力呢？

其實，此想法未嘗不可；但在實行前，卻需留意葡萄糖的攝取量。同一時間下，理想的葡萄糖攝取量決定於以下因素：

1. 身體現有的葡萄糖含量；
2. 身心的壓力；
3. 前頓飯的飲食；
4. 個人新陳代謝及其他。

攝取過多的葡萄糖，反而會令身體出現低血糖反應，體內血糖不穩定，影響思考表現。

那麼，究竟怎樣才是攝取葡萄糖的正確方法？怎樣有效增加腦力？

答案非常簡單，只要從均衡的日常飲食中，進食含豐富碳水化合物的食物，便能增加大腦所需的能量，令你擁有敏捷的思考，令人羨慕的記憶力。

食物來源：米飯、麵條、麵包、豆類及蔬果等。

大腦救星——B群

除以上營養對大腦運作有一定幫助外，同時，維他命也扮演着很重要的角色，影響腦部的活動，其中以複合維他命B的力量為大。

在各種維他命中，維他命B一直甚少被人談論，只是默默地耕耘着；但原來它對大腦的神經系統提供能量擔當着重要的一環。

維他命B1

維他命B1被稱為「精神性的維他命」，這是由於維他命B1對神經組織及精神狀態均有着良好的影響，所以有些人頭痛時會吃維他命B1，以防治頭痛。

另外，維他命B1也有助碳水化合物的消化，間接促進葡萄糖的吸收，提高精神狀態。

據研究顯示若體內缺乏維他命B1的營養，會減慢大腦的能量。

在吸收維他命B1時，應要留意烹調的溫度，因為過高的溫度會破壞維他命B1，雖然吃了仍沒多大作用。

學生們處於考試緊張的精神狀態下，不僅需要維他命B1的補充，更需要維他命B群的營養，應增加複合維他命B的攝取量。

食物來源：豬肉、小麥、蔬菜、牛奶。

維他命B2

維他命B2有助身體對碳水化合物及蛋白質的消化，有效分解含碳水化合物及蛋白質的食物，攝取充足的葡萄糖及蛋白質，有助大腦的發展。

食物來源：肝臟、腎臟、牛奶、蔬菜、魚類及雞蛋。

維他命B6

維他命B6能適當地消化、吸收蛋白質，對大腦的記憶力貢獻甚大。

食物來源：穀類、蛋黃、肝臟、腎臟、魚類等。

維他命B12

維他命B12能維持神經系統的健康發展，對增進記憶力、集中力及消除精神不振均有幫助。記憶力得以提高，學習也會變為易事。

食物來源：肉類、肝臟、腎臟、牛奶等。

膽汁素(Choline)

膽汁素是甚麼？膽汁素是複合維他命B的一種物質。膽汁素可進入人體的腦細胞，直接幫助增加記憶力；而且為了組成記憶，膽汁素亦協助發送刺激神經系統的訊號。

膽汁素應與其他複合維他命B同時攝取，才能發揮更大的效用。

食物來源：肝臟、蔬菜。

維他命B一族，家族龐大，族中有部份成員都對腦袋作出或多或小的幫助，我們又怎可少覷它們的能力呢？

日常的食物真是一個天然的寶庫，寶庫的門時刻為我們開放着，縱然我們先天的智慧有限；但仍可透過這個天然寶庫，為我們配製一條智慧的鑰匙。

考季策略：均衡飲食

為應付沉重的考試壓力，靈活的腦力及充沛的體力是不可缺少的。很多家長擔心孩子成績之餘，更心疼孩子的體力是否應付得來，所以他們會常為孩子進補。

「以形補形」是傳統中國飲食的概念，豬腦真能補充腦力？

各種的補品雖美味；但亦切勿多吃。補品、消夜、點心不斷供應，只會對身體的消化系統造成沉重的負擔，消化不良。而且，飽腹後，血液會集中在胃部執行消化任務，反而令人感到昏昏欲睡，無法集中精神溫習。

其實在考試期間，只要遵守以下數點均衡的飲食習慣，你便不會成為考試的奴隸。

1. 增加纖維攝取量，多吃蔬菜、水果及五穀類。
2. 減少進食油膩的食物。
3. 減少進食令身體有飽脹感的食物，如汽水、洋蔥、青椒等。
4. 每頓飯勿吃太多，只吃8成，避免影響溫習的情緒。
5. 多喝開水；勿喝酒。

有助大腦發展的營養

營　養	*功　用*	*食物來源*
維他命A或胡蘿蔔素	抗氧化物；促進細胞生長	肝臟、雞蛋、芝士、牛油、牛奶、蔬菜及水果
膽汁素(Choline)	促進發放刺激神經的訊號，使記憶力良好	蛋黃、肝臟、綠葉蔬菜
維他命B1	促進能量；使精神狀態良好	豬肉、肝臟、小麥、燕麥
維他命C	抗氧化物；防止維他命E分解	蕃茄、士多啤梨、馬鈴薯、綠葉蔬菜
維他命E	延緩細胞因氧化而產生的老化	植物油、大豆、綠葉蔬菜
必需脂肪酸 (Essential Fatty Acids)	組成大腦神經細胞	三文魚、吞拿魚、海鮮、大豆
鐵 (Iron)	輸送氧氣到細胞；促進大腦神經	肝臟、蛋黃、綠葉蔬菜、乾果、蘆荀、馬鈴薯。
鈣 (Calcium))	促進神經系統；刺激傳送機能	沙丁魚、乳製品、綠葉蔬菜、大豆
鎂 (Magnesium)	幫助神經資料傳送	核果類、綠葉蔬菜
鋅 (Zinc)	促進大腦酶的生長，加促神經敏銳度	肉類、肝臟、雞蛋、海鮮
錳(Manganese)	增進記憶力	核果類、蔬果
硒(Selenium)	抗氧化物；防止組織老化	小麥、肉類、蛋黃、牛奶、蒜
銅(Copper)	組成血紅素	豆類、牛及豬肝臟