

吃出好腦力、好體力

—黃淑惠—

每年五月開始一直到酷暑的七月是台灣數十萬學生的考季，不同的入學考試輪番上陣，家有考生的家長擔負著相當重要的工作——照顧飲食起居。巴不得把孩子們養的身強力壯，心思敏捷，不僅平時學習效率神速，進入考場也能迎風破竹一舉得勝。但往往越接近考期，孩子們身心狀況越會不穩定，感冒、睡不安穩、眼睛乾澀、偏頭痛、記憶力衰退、無法集中思緒等症狀一一浮現，為人父母的滿心焦慮，到底該怎樣吃，才能吃出好腦力和好體力呢？

讓我們先瞭解所謂好腦力取決於哪些因素？腦力的表現事實上決定於

1. 腦細胞數目的多寡與網狀結構的串連

腦細胞數目越多，彼此間的網狀結構越縝密表示腦力越強，而這些組織從



圖片取自網路

懷孕開始到幼兒 4 歲左右為發展期，若此時期受環境影響或營養不良將對腦部造成永久性傷害。

2. 腦細胞活性的表現

腦細胞活性越強代表運作能力越強，

而日常飲食、生活習慣和情緒與腦細胞活性的表現有密切相關性。

3. 腦神經傳導效率

當外在訊息出現，如何將這些訊息傳到腦部，並進一步思考統整歸納與輸入是要靠許多腦神經纖維突觸分泌許多化學物質來傳遞的。傳導速率高的腦力表現自然強。而這些神經纖維結構、傳遞物質的分泌又深受飲食營養影響。

因此對許多學生而言因早已過了腦細胞發展時期了，所能做的就是藉由正確的飲食來讓大腦達到最高活性與傳導效率。

維持腦細胞活性的重要營養素

1. 葡萄糖

大腦細胞唯一能量來源就是血液中的葡萄糖，如果可以讓血糖持久恆定就表示腦細胞可以獲得足夠能量，活性表現相對旺盛。飲食中全穀類要遠比精製糖、精白米麵等更能維持血糖的恆定。因此建議孩子多選擇全穀類如糙米、胚芽米、燕麥、薏苡等當主食，盡量避開精製糕餅、含糖飲料。

2. 必需脂肪酸、 Ω -3 脂肪酸(DHA、EPA)



雖然說過多脂肪對身體不好，但大腦等神經系統的結構中一大部分是脂

質，特別是腦磷脂、卵磷脂和屬於 Ω -3 脂肪酸的 DHA、EPA 等都是腦神經系統結構中重要的物質，卵磷脂是腦神經髓鞘組成物，關係到神經傳導，DHA 則是腦部與視網膜的組成物，關係到腦力和視力。建議學生們最好每天吃些黃豆、黃豆製品和雞蛋來補足卵磷脂。深海魚、亞麻仁子和堅果來補足 DHA 和 EPA。

3. 維生素 B12 和鐵質

大腦除了營養供應要足夠外，也必需能攝取到足夠氧氣，腦細胞活力才能帶動。紅血球負責攜帶氧氣，而維生素 B12 和鐵質關係著紅血球的再生。若飲食中缺乏維生素 B12 會引起巨紅血球性貧血，腦部會因紅血球不足輸氧不足而出現記憶力減退思考力下降的現象。若飲食中缺鐵則會影響到腦部髓質密度下降，腦細胞變小思考力減退等症狀。特別是青春女性，每月生理週期經血流失就更需補充鐵質和 B12，建議可以從肝臟、蛋黃、貝類、魚肉等食物來補充。

4. 必需胺基酸

腦部組織本身就是由蛋白質和脂質組構而成，每天腦部會消耗就必需從飲食中補足重建，特別是兩種胺基酸

——離胺酸和甲硫胺酸，這兩種胺基酸缺乏會影響到記憶力和理解力的運作。富含離胺酸的食物是黃豆、魚、蛋、家禽、瘦肉等。富含甲硫胺酸的食物則有魚、瘦肉、蛋和奶。因



此對於學子們而言魚、蛋和黃豆應是較好的蛋白質來源。

圖片取自網路

5. 鋅

微量元素鋅在人體內參與了所有細胞內核酸和蛋白質的合成作用，與細胞再生、精力維持有密切相關，若缺乏鋅會出現學習力降低現象，建議可從牡蠣、蛤、海菜、瘦肉、肝臟、南瓜子等來補充

影響腦部傳導的重要營養素

1. 膽鹼、卵磷脂

神經纖維彼此間傳遞訊息端靠分泌乙醯膽鹼來傳達，卵磷脂會在體內分解成肌醇和膽鹼，而膽鹼可進一步轉換為乙醯膽鹼成為神經分泌物。有足量的乙醯膽鹼，大腦傳遞訊息速度將增快，可促進思維力、認知力和專注力因此多補充富含卵磷脂和膽鹼的食物如黃豆、蛋黃等是有益處的。

2. 色胺酸

考生如果一直處於焦慮緊張的狀態下，往往無法正常表現，如果能夠心情愉悅反而能考出好成績來，血清素就是能幫助人們放輕鬆保持安穩的

大腦分泌物。而色胺酸是血清素合成的主要原料，日常飲食不妨多選擇奶、魚、蛋、豆、胚芽、芝麻、紅豆、黑豆、蕎麥、紫菜、香蕉等高色胺酸



食物，對於穩定情緒有一定幫助。

色胺酸豐富食物

3. 維生素 B6

要將色胺酸轉換為血清素，需要維生素 B6 扮演酵素，因此不只要吃色胺酸，也必需同時有維生素 B6 才完備。天然食物中米糠胚芽、麥胚、牛奶、酵母、莢豆和肉類都有維生素 B6。

4. 酪胺酸

多巴胺是大腦分泌的另一種賀爾蒙，主要在提升專注力、激發獎勵向上的行為。當多巴胺濃度高時，主動學習力就增強，而酪胺酸是多巴胺的原料，如果飲食中多攝取酪胺酸，多巴胺分泌增加就能提高學習效果。可以提供較多酪胺酸的食物有杏仁、瘦肉、蛋、南瓜子、芝麻、魚、乳酪。



富含酪胺酸食物

圖片取自網路

5. 維生素 B 群（特別是 B1、B2、葉酸和

B12）

維生素 B 群主要協助體內熱量和蛋白質的代謝，如果缺乏將會影響腦細胞能量的擷取與代謝速度，尤其是大量吃含糖糕餅或飲料時會快速消耗體內的維生素 B1，導致腦神經傳導失調，容易分心無法專注。所以學子們應盡量少喝含糖飲品或過度精製化甜食，反而應多從全穀類、堅果、豆類、瘦肉、酵母和肝臟來補足維生素 B 群。

6. 維生素 C

當考生面臨應考心理承受極大壓力時，身體會分泌腎上腺皮質素來抗壓，加速心跳、上升血壓，提振精神快速思考。而維生素 C 是腎上腺皮質素的前趨物，維生素 C 攝取足夠，腎上腺皮質素才能足量分泌。考生宜多攝取高維生素 C 的水果如芭樂、奇異果、柑橘等就可以抗壓。

7. 鈣與鎂

鈣與神經敏感度有關，扮演著協助正常神經傳導的角色。鎂則是與肌肉鬆弛、穩定情緒有關，扮演著代謝輔因子的角色會影響到情緒與記憶。建議從豆、奶、乳酪、豆乾、魚乾、杏仁等來補充鈣。也可從杏仁、香蕉、葵瓜子、胚芽、深綠色蔬菜來補充鎂。

考生飲食原則

1. 均衡飲食，三餐定時定量，但勿過高熱量

想要考生學習效果好，考場表現好，最重要就是血糖要能夠維持穩定且持久，因此絕對不能空腹。但也不建議吃太飽、吃甜食或過度油膩的食物，因此種飲食會造成短時間內血糖攀高，刺激胰島素分泌後血糖又快速下降，反而會造成昏昏欲睡無法專心的現象。



圖片取自網路

而且過度油炸油膩的食物相對自由基產生也多會造成身體更多疲憊感。

2. 複合式飲食要比單一式飲食更能提供更多營養

早餐不見得一定高熱量，但一定要高營養密度，因為一日之計在於晨，如果早餐就能攝取到各式各樣營養素，就能讓腦部開機快熱機快工作效率高。因此早餐不要只是單純主食加奶類，如麵包配牛奶，單純主食如煎蘿蔔糕、蛋餅或是稀飯配醬菜等。如果能夠將各類食物搭配一起如全麥土司塗芝麻醬，加一顆水煮蛋和一杯



圖片取自網路

牛奶，再來一小碟水果，如此可獲得的營養素將大幅上揚，腦力和體力也將被大大提升。

3. 食物少加工多天然

食物一旦經過加工營養素必定部分流失，因此建議盡量選擇天然當令當地的食物。

- a. 主食方面全穀根莖類要比白米白麵包白麵條要好
- b. 盡量以深海魚、蛋類、黃豆及其製品、貝類為優質蛋白質來源



魚、蛋、黃豆和貝提供的營養素

- c. 選好油（橄欖油、苦茶油、芝麻油）來提供必需脂肪酸幫助神經結構完全
- d. 適量堅果可提供胺基酸、微量元素來促活腦力
- e. 每天都要有充足且新鮮的蔬菜和水果，提供豐富多元維生素、礦物質和植化素可以保護腦細胞



4. 照顧好腸胃功能

許多考生考前因過度緊張而出現腸胃不適現象，若有脹氣消化不良現象時，請避開容易產氣的食物如洋

蔥、韭菜、青椒、莢豆、花生、豆類等。如果出現便秘、腸燥症、過度蠕動或腹瀉時也可補充一些益生菌來改善腸道功能如優酪乳、優格或益生菌粉等，但此同時必需適量新鮮蔬菜水果一起加入才能幫助益生菌定殖在腸道上，對改善腸胃功能才有效。



圖片取自網路

5. 採用正確的進食方式

許多研究多指出如果在進食時先吃富含蛋白質的食物如雞蛋、魚肉、杏仁等，可以讓酪胺酸優先轉換成為多巴胺、腎上腺素等物質，這些足以振奮精神，保持思路清晰的賀爾蒙，對學習應考將有幫助。至於會促進血清素分泌使情緒穩定容易入睡的色胺酸（香蕉、紅豆、芝麻等），則建議擺在晚餐或睡前才吃。最好不要先吃主食，特別是精製糖類的食物，如果先吃會造成血糖快速上升，刺激胰島素分泌，而使色胺酸比酪胺酸早些進入腦部，昏昏欲睡會提早出現。

6. 採用藥膳進補必需考慮個人體質

很多父母會考慮使用中藥的一些「補腦處方」。但中藥畢竟是藥不是食

物，必需依照個人體質來選擇處方，通常體質太虛不宜進補，過於燥熱時反會上火。特別是考生情緒不穩腸胃更趨敏感，稍微油膩燥熱都會引起腸胃不適甚或影響睡眠。建議最好經過



圖片取自網路

中醫師的診斷來選擇處方再食用較安全。切記千萬不可考前才進補，以免考場身體起變化將影響考試結果。

結論

考試成績要好端賴平日努力學習，好腦力也是要靠平日飲食均衡才能做到。平時即戰時，除了日常需要的營養外，可以提升腦力的食物不忘適量補充，切記不空餐，七分飽，多蔬果少甜食。除此外，充足睡眠、適當運動和日照也都是提振體力、讓頭腦清醒、運作敏捷的不二法寶。從平時做起相信到臨考前定能保有最佳狀態考出最佳成績。



圖片取自網路

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉