

POWER FOODS FOR THE BRAIN

AN EFFECTIVE 3-STEP PLAN
TO PROTECT YOUR MIND AND STRENGTHEN
YOUR MEMORY

让你的大脑
永葆青春活力

数十年脑健康科学研究结晶
「护脑三步骤」轻松提升大脑日常功能



健脑 饮食

有效降低患阿尔茨海默病和
中风的风险

识别对大脑有益或有害的食物
提高脑力
改善睡眠
延缓记忆衰退

[美] 乔尼尔·巴纳德 (Neal Barnard) 著

温旻 译

华龄出版社
HUALING PRESS

图书在版编目（CIP）数据

健脑饮食 / （美）乔尼尔·巴纳德（Neal Barnard）著；温旻译.--北京：华龄出版社，2023.2

ISBN 978-7-5169-2427-3

I.①健... II.①乔... ②温... III.①脑—保健—饮食营养学 IV.①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第239901号

Title: POWER FOODS FOR THE BRAIN: An Effective 3-Step Plan to Protect Your Mind and Strengthen Your Memory, By Neal D. Barnard, M.D.

Copyright © 2013 by Neal D. Barnard, M.D.

Recipes Copyright © 2013 by Christine Waltermeyer and Jason Wyrick

This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2022-6929号

策划编辑 颀腾文化

责任编辑 鲁秀敏

责任印制 李未圻

书 名 清醒地睡

作 者 [美]乔尼尔·巴纳德（Neal Barnard）

译 者 温旻

出版发行 华龄出版社
社 址 北京市东城区安定门外大街甲57号
邮 编 100011
发 行 (010) 58122255
传 真 (010) 84049572
承 印 北京市荣盛彩色印刷有限公司
版 次 2023年2月第1版
印 次 2023年2月第1次印刷
规 格 640mm×910mm
开 本 1/16
印 张 13.5
字 数 163千字
书 号 ISBN 978-7-5169-2427-3
定 价 69.00元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

目录

CONTENTS

[读者必读](#)

[致谢](#)

[前言](#)

[导言](#)

[第1章 记忆清晰，大脑灵活](#)

[第2章 保护自己免遭重度记忆丧失之苦](#)

[第一部分 第一步 让强健大脑的食品发挥作用](#)

[第3章 保护自己免遭有毒金属之害](#)

[第4章 避免摄入有害的脂肪和胆固醇](#)

[第5章 打造你的维生素护盾](#)

[第二部分 第二步 强化你的大脑](#)

[第6章 能建立认知储备的大脑训练](#)

[第7章 保护大脑的体育锻炼](#)

[第三部分 第三步 战胜记忆威胁](#)

[第8章 睡眠时增强记忆力](#)

[第9章 影响记忆的药物和疾病](#)

[第10章 强健大脑的食谱](#)

[第11章 征服对食物的渴望](#)

[第12章 菜单和食谱](#)

读者必读

我希望这本书能让读者对重要的健康问题有全新的了解，并且让各位读者了解应对这些问题的方法。在我们开始进入正题之前，请让我提出两个必须注意的重点：

先去看医生。出现记忆力问题可不是小事。对记忆力进行恰当的评估和保健十分重要。此外，我鼓励有此问题的读者在做出饮食改变之前先与医生沟通。这并不是因为改变饮食必然存在风险。与之相反，调整膳食是一个好主意。但是正在用药的人，例如，在用药的糖尿病或者高血压人群在改变饮食的时候往往需要调整所用的药物。有的时候，这些人能够完全停止用药。然而，请勿自作主张。如果身体的情况允许，请与医生沟通后减少或者停止使用药物。

除此之外，在开始新的身体锻炼项目之前，请与医生沟通。如果你久坐不动、有严重的健康问题、体重骤减或者年龄超过40岁，请让医生检查你现阶段是否具备身体锻炼的条件，并确定恰当的运动量和频次。

获得全面的营养。本书介绍的饮食方式有可能改善你的总体营养水平，甚至还可能对身体健康产生特定的益处。尽管如此，你还是应该确保摄入全面的营养。请仔细阅读第10章的内容。尤其是要确保服用综合维生素或者确保食物中有其他可靠的维生素B12来源，例如，营养强化的谷物或者营养强化的豆奶。维生素B12对神经和血液的健康至关重要。

致谢

这本书是在众人的帮助之下才最终撰写完成的，我想表达的感谢成千累万。首先，我要感谢我们的研究团队和同事们，他们年复一年的工作累积成了健康和营养的基本理念，他们的名字是：医学博士马克·斯克拉（Mark Sklar, MD）、医学博士安德鲁·尼科尔森（Andrew Nicholson, MD）、博士加布丽埃勒·特纳（Gabrielle Turner-McGrievy, PhD）、医学博士乔舒亚·科恩（Joshua Cohen, MD）、医学博士卡维塔·拉贾塞哈尔（Kavita Rajasekhar, MD）、医学博士乌尔卡·阿加瓦尔（Ulka Agarwal, MD）、博士骏内美晴（Suruchi Mishra, PhD）、博士保罗·波彭（Paul Poppen, PhD）、理学硕士、工程师苏珊·莱文（Susan Levin, MS, RD）、博士贾旭、博士希瑟·卡切尔（Heather Katcher, PhD）、工程师莉萨·格勒德（Lisa Gloede, RD）、医学博士欧内斯特·诺布尔（Ernest Noble, MD）、整体健康认证顾问吉尔·埃卡特（Jill Eckart, CHHC）、工程师安伯·格林（Amber Green, RD）。

我在此还要感谢许多在其他研究中心工作的研究人员。他们的工作揭示了食物对人体健康的总体影响，尤其是对大脑健康的影响。特别感谢拉什大学医学中心（Rush University Medical Center）的理学博士玛莎·克莱尔·莫里斯（Martha Clare Morris, ScD），她艰苦地工作开辟了保护大脑的新的可能性；多伦多大学（University of Toronto）的医学博士戴维·詹金斯（David J.A.Jenkins, MD, PhD）仍在推动开创性的营养研究，无数人将从中直接获益。

克里斯蒂娜·沃尔特迈耶（Christine Waltermeyer）和贾森·韦瑞克（Jason Wyrick）用丰富的烹饪技巧将本书中的科学理念转变成了绝妙的食谱。医学博士约翰·麦克杜格尔（John McDougall, MD）和玛丽·麦克杜格尔（Mary McDougall）一路以来回答了许多问题，他们是源源不断的灵感和信息源泉。

特别感谢各位医生、科学家和其他审批了本书手稿的人们：医学博士劳伦斯汉森（Lawrence A.Hansen, MD）、医学博士埃里卡·德赖弗-

邓克利（Erika D.Driver -Dunckley, MD）、博士特拉维斯·邓克利（Travis Dunckley, PhD）、医学博士霍普·费多森（Hope Ferdowsian, MD）、高级执业注册护士卡罗琳·特拉普（Caroline Trapp, APRN），还有理学硕士伊迪·布罗伊达（Edie Broida, MS）、工程师布伦达·戴维斯（Brenda Davis, RD）、道格·霍尔（Doug Hall）、林恩·莫勒（Lynn Maurer）、吉利恩·吉布森（Jillian Gibson）等。

感谢医学博士埃尔斯沃恩·韦勒姆（Ellsworth Wareham, MD）和医学博士杜安·格拉沃利纳（Duane Graveline, MD）与我分享他们的经验。我从他们的智慧中获益颇丰。感谢卡埃尔·克罗夫特（Cael Croft）绘制的出色的插图。感谢格拉摩根大学（University of Glamorgan, Wales）的博士克里斯·埃文斯（Chris Evans, PhD）用他的历史知识为本书增色添彩。

十分感谢我的编辑戴安娜·巴罗尼（Diana Baroni）和我的文学代理人德布拉·戈尔茨坦（Debra Goldstein）的大力支持与她们丰富的专业知识，在将理念和想法转变为增进健康的有形工具这一过程中，她们功不可没。

最后，我要感谢美国责任医师协会（Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRM）的每一位同仁，感谢她们在传播健康知识方面无尽的创新和不懈的付出。

前言

“他们不算整洁，也不太干净的样子……他们演奏的时候总是烟不离手，边吃边聊。他们还假装彼此打来打去。他们转过身，背对观众，对观众大喊，会在听到观众席私人之间的笑话时笑出声。”¹1961年，当布赖恩·爱泼斯坦（Brian Epstein）第一次在利物浦俱乐部里见到披头士乐队（The Beatles）时，是这样形容他们的。这个组织散漫的四人组合并没有引起英国任何一家唱片公司的兴趣，也没有引起近在咫尺的众人的一丁点儿兴趣。

是的，他们邋里邋遢。不过，他们有活力、有吸引力、有动力，而且胸怀壮志。他们不识谱，但是他们有令人难以抗拒的声音。虽然爱泼斯坦从未管理过乐队，但是他让这四人加入自己麾下，决心助他们走上成功之路。爱泼斯坦把他们带到一名裁缝那里，甩下40英镑。一进一出，原本的皮夹克和牛仔裤变成了合身的西装，也是时候换个新发型了。禁止在舞台上吃东西、吸烟或骂人，并且要在演出结束时向观众鞠躬。爱泼斯坦安排演出和宣传，确保每个人都得到相应的报酬。

在不到9个月的时间里，披头士乐队的一首歌曲就进入了英国流行音乐排行榜，大放异彩。不到两年，他们就征服了全世界。

我之所以说这些，是因为在你的大脑里也存在难以控制的需求、欲望、动力和野心。你的“早期披头士”深藏在你的大脑之中，就在一个叫作下丘脑的地方。这个和坚果一样大小的器官是饥渴、性和愤怒的所在。如果说这里缺点儿什么的话，那就是管理。当你出生的时候，你的下丘脑已经表明了它的需要。但那时你所能做的只是号啕大哭，还有挥舞你的小胳膊、小腿儿。

在你的大脑外层也住着一位属于你的“布赖恩·爱泼斯坦”。这位管理者就在你的大脑皮层。它带着你衣衫不整、邋遢不堪的自我及其所有的欲望、动力和抱负，把事情变得井井有条。它帮助绝望的下丘脑耐心地等待食物。它解决你的问题，引导你更有效地获得你想要的结果，而不是跺着脚着急。随着岁月的流逝，你的管理者逐渐成熟，发展出越来越

越复杂的方法以满足你的需要和喜好。

1967年8月27日，披头士乐队有18首歌曲高居排行榜前列。他们备受欢迎，事业如日中天，可布赖恩·爱泼斯坦的死改变了一切。去世时，他年仅32岁。对披头士乐队来说，这是结束之始。这几个人开始语无伦次地吵来吵去，没有人来给他们裁决定案。充斥着分歧的时间又漫长又痛苦。没有了舵，披头士乐队失去了音乐的凝聚力。他们渐行渐远，最终这个有史以来最成功的音乐团体解散了。乐队成员各奔东西。

在你的大脑里，你宿命般的8月27日即将来临。正当你的知识和经验达到最佳状态，你的家庭生活或许还有你的经济保障最终建立起来的时候，那正是你面临失去你的布赖恩·爱泼斯坦——大脑中的管理者的风险的时刻。如果发生这种情况，你会发现你记不住东西或很难条理清晰、逻辑严谨地思考。你大脑中的管理者丧失功能的那一天，就是生命结束的那一天。

这是一本关于让你大脑中的管理者保持健康的书。这本书的主题是关于记忆力和保持头脑清晰的科学道理，以及如何终生保持头脑清晰和记忆完整的方法。

我脑子里发生了什么？

一开始只是偶尔的失误。你忘记了一个名字或一个你非常熟悉的词，你就是怎么都想不起来了。后来，这种事再次发生，你开始怀疑到底是出了什么问题。也许是因为你过于劳累或压力太大，好好睡一觉一切就会恢复正常。

但是，不止这样，记忆问题影响了很多。至少可以说，记忆力不佳让很多人忧心忡忡。也许不仅仅是记忆力。有时候你可能会觉得你思考问题不像以前那么思路清晰了。

而且，有时认知问题会非常严重。在75~84岁的美国人中，有1/5的人患有老年痴呆症。85岁以后，几乎一半的人都会受到老年痴呆症的影响。同样可怕的还有中风。中风能使人失去说话、行动和思考的能力。

在对于未来的所有担心之中，失去心智能力的可能性最让人难以接

受。我们努力工作、建立家庭、获得财富，最终总算有时间放松并且享受生活了；然而，如果这时开始丧失记忆，那么我们所珍视的一切都会随之离我们远去。

失去记忆和智力相当于剥夺了人至关重要的能力。我们会逐渐与家庭疏离，渐行渐远。我们和家人一起经历过的事情被一点点抹去。在实际情况中，这一过程往往会持续数年，最终会拖累我们的家庭，并且在日复一日中使家人身心俱疲，还会平添经济上的负担。

你不得不忍受糟糕的记忆力带来的不便，而且记忆力欠佳会成为你“生活中的一部分”。这可不是变老的必然一步。想象一下，在你有生之年的每一天都拥有精准的记忆力、良好的注意力并且思维敏捷，那样该多好。你的头脑能够保持清晰和强健，而不会在老年时陷入记忆问题的泥沼之中。

多年以来，我们的研究团队一直研究食物在健康中所扮演的角色。我们研究出了一种控制糖尿病的饮食方法，这种饮食方法比以前的饮食方法更有效，有的时候甚至可以使疾病从根本上消失。

我们根据不同工作场所和医生看诊开方的需要制定了饮食计划，旨在帮助人们改变饮食从而改善健康状况。就在我们进行研究时，其他研究团队也在进行大脑方面的研究。这类研究还涵盖了特定的营养因素如何影响阿尔兹海默症、中风和其他严重的大脑问题的风险，以及食物对更多的日常认知问题的惊人作用。

芝加哥拉什大学医学中心的研究人员对成千上万的人进行了追踪研究，梳理出终生保持健康和思维敏捷的人与相反群体之间的区别。研究人员发现，特定的饮食和生活方式是产生区别的关键。美国、欧洲和亚洲的其他研究人员对保护或攻击大脑的特定营养素进行了详细研究。与此同时，通过新的大脑扫描技术，研究人员能够以前所未有的方式研究活人的大脑，以了解大脑功能。这在几年之前还是无法实现的研究方式。一些特殊的测试已经揭示出哪些人会随着时间的推移而面临认知风险。

在研究过程中逐渐明确的一点是，我的研究团队所发现的可以促进身体健康的饮食改变，与其他研究人员发现的对大脑健康至关重要的饮食特点惊人的相似。特定的食物和饮食方式对大脑具有强大的保护作用。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《健脑饮食》乔尼尔·巴纳德 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2821.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

