

五类食物让你越吃越笨

この5種類の食物を食べるとあなたはどんどん馬鹿になる？

2010-10-21 17:04:13 中国食品科技网

zhòngsuǒzhōuzhī , wǒmen chī de xǔduō shíwù dōu duì jiàn nǎo
众所周知，我们吃的许多食物都对健脑
yǒuyì , rú niúǎi , yúlèi , húluóbo , dàcōng děng jiù jù yǒu
有益，如牛奶、鱼类、胡萝卜、大葱等就具有
jiàn nǎo yì zhì de zuòyòng 。 yánjiū zhèngmíng , cháng chī
健脑益智的作用。研究证明，常吃
yǐxià lèi shíwù , dànǎo huì chūxiàn fǎnyìng chídùn ,
以下5类食物，大脑会出现反应迟钝、
bènzhuō , shènzhì jìyìlì jiàngdī děng xiànxàng 。
笨拙，甚至记忆力降低等现象。

众所周知，我们吃的许多食物都对健脑有益，如牛奶、鱼类、胡萝卜、大葱等就具有**健脑益智**的作用。研究证明，常吃以下5类食物，大脑会出现反应迟钝、笨拙，甚至记忆力降低等现象。

一般に知られるように、私達が食べる多くの食品はすべて健全な脳に有益で、例えば牛乳、魚類、ニンジン、ネギなどは健全な脳の働きを増す作用があります。研究によると、常に以下の5種類の食物を食べると、脳は反応が鈍く遅鈍になり、更には記憶力のが低下する等の現象が生じることが証明されています。

guò xián shíwù : réntǐ duì shíyán de shēnglǐ xūyào jí dī ,
过咸食物：人体对食盐的生理需要极低，
chéng rén měitiān 7 kè yǐxià , értóng 4 kè yǐxià jiù zúgòu 。
成人每天7克以下，儿童4克以下就足够。
cháng chī guò xián shíwù huì sǔnshāng dòngmàixuè guǎn ,
常吃过咸食物会损伤动脉血管，
yǐngxiǎng nǎo zǔzhī de xuèyè gōngyìng , shǐ nǎo xì bāo
影响脑组织的血液供应，使脑细胞
chángqī chǔyú quē xiě xuè , quē yǎng zhuàngtài , cóngér
长期处于缺血、缺氧状态，从而
dǎozhì jìyìlì xiàjiàng , dànǎo guò zǎo lǎohuà 。
导致记忆力下降，大脑过早老化。

过咸食物：人体对食盐的生理需要极低，成人每天7克以下，儿童4克以下就足够。常吃过咸食物会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态，从而导致记忆力下降，大脑过早老化。

過度に塩辛い食物：人体は食塩の生理需要はきわめて低く、成人は毎日7グラム以下、児童は4グラム以下で十分です。常に塩辛い食品を食べると動脈血管を損なうかみしれず、脳組織の血液の供給に影響を与え、脳細胞を長期的に血液不足、酸欠の状態とし、それによって記憶力の低下を招き、大脳は過度に早く老化することになります。.

hán qiān shíwù : qiān néng qǔdài qítā kuàngwù zhì , lìrú
含 铅 食物： 铅 能 取代 其他 矿物质 ， 例如
tiě , gài , xīn zài shénjīngxìtǒng zhōng de huódòng dìwèi
铁 、 钙 、 锌 在 神经 系统 中 的 活动 地位 ，
yīncǐ , shì nǎo xìbāo de yī dà “ shā shǒu ” 。 hán qiān shíwù
因此 ， 是 脑 细胞 的 一 大 “ 杀 手 ” 。 含 铅 食物
zhǔyào shì bào mǐ huā , sōng huā dàn děng 。 xūyào zhùyì de
主要 是 爆 米 花 、 松 花 蛋 等 。 需 要 注 意 的
shì , “ wú qiān sōng huā dàn ” de qiān hánliàng bìng fēi
是 ， “ 无 铅 松 花 蛋 ” 的 铅 含 量 并 非
wéi wèi líng , zhǐshì dī yú xiāngyīng (xiāngyīng de
为 零 ， 只 是 低 于 相 应 的
guójiābiāozhǔn , tóngyàng bù yì dà liàng shíyòng 。
国 家 标 准 ， 同 样 不 宜 大 量 食 用 。

鉛を含む食品：鉛はその他のミネラル、例えば鉄、カルシウム、亜鉛の神経系の活動地位に取って代わるため、脳細胞の「殺し屋」です。鉛を含む食物として主なものは、ポップコーン、ピータン等です。注意が必要なのは、「鉛を含まないピータン」の鉛の含有量は決してゼロではなく、ただ相当する国家標準より低いというだけで、同じく大量に食すべきではありません。

hán lǚ shíwù : shìjiè wèishēng zǔzhī zhǐchū , réntǐ měitiān
含 铝 食物： 世界 卫生 组织 指出 ， 人体 每天
lǚ de shè rù liáng | liàng bù yīng | yīng chāo guò 60 háokè
铝 的 摄 入 量 不 应 超 过 60 毫 克 。

yóutiáo zhōng de míngfán shì hán lǚ de wújī wù , rúguǒ
油 条 中 的 明 矾 是 含 铝 的 无 机 物 ， 如 果
yītiān chī 50~100 kè yóutiáo , biàn huì chāoguò cǐ
一 天 吃 50~100 克 油 条 ， 便 会 超 过 此
liáng|liàng
量 。

含铝食物：世界卫生组织指出，人体每天铝的摄入量 不应超过 60 毫克。油条中的明矾是含铝的无机物，如果一天吃 50~100 克油条，便会超过此量。

アルミニウムを含む食物：世界保健機関が指摘するところによると、人体が毎日アルミニウムを摂取する量は、60 ミリグラムを上回るべきではないと指摘しています。揚げパンの中の明礬（みょうばん）はアルミニウムの無機物を含むため、仮に一度 50~100 グラムの揚げパンを食べるなら、この量を上回ることになります。

hán guò yǎnghuà zhī zhì de shíwù : yóu wēn zài 200 °C
含 过 氧 化 脂 质 的 食 物 : 油 温 在 200 °C
yǐshàng de jiān zhá|zhà lèi shípǐn jí cháng|zhǎng shíjiān
以 上 的 煎 炸 类 食 品 及 长 时 间
pùshài yú yángguāng xià de shíwù , rú xūn|xùn yú , kǎo yā ,
曝 晒 于 阳 光 下 的 食 物 , 如 熏 鱼 , 烤 鸭 ,
shāo é děng hán yǒu jiào duō guò yǎnghuà zhī zhì , tāmen
烧 鹅 等 含 有 较 多 过 氧 化 脂 质 , 它 们
huì zài tǐ nèi jījù , shǐ mǒuxiē dài xiè méi xì tǒng zāo shòu
会 在 体 内 积 聚 , 使 某 些 代 谢 酶 系 统 遭 受
sǔnshāng , cùshǐ dànǎo zǎoshuāi huò chī dāi
损 伤 , 促 使 大 脑 早 衰 或 痴 呆 。

含过氧化脂质的食物：油温在 200 °C 以上的煎炸类食品及长时间曝晒于阳光下的食物，如熏鱼、烤鸭、烧鹅等含有较多过氧化脂质，它们会在体内积聚，使某些代谢酶系统遭受损伤，促使大脑早衰或痴呆。

過酸化脂質食品：油の温度 200°C 以上で炒めた食品、及び長時間の日光に晒した食品、例えば薫製の魚、ローストダック、ガチョウ焼きなどは比較的多くの過酸化脂質を含んでおり、それらは体内で蓄積し、代謝酵素システムを損ない、大脳を早期に衰えさせ痴呆

にさせていただきます。

hán táng jīng , wèijīng duō de shíwù : táng jīng shè rù guò
含 糖 精 、 味 精 多 的 食 物 : 糖 精 摄 入 过
duō huì sǔnhài dànǎo xì bāo zǔzhī ; wèijīng shǎoliàng
多 会 损 害 大 脑 细 胞 组 织 ; 味 精 少 量
shíyòng shì ānquán de , dàn zhōusù yǐxià de yīngér hé
食 用 是 安 全 的 , 但 周 岁 以 下 的 婴 儿 和
rènshēn hòuqī de yùnfù zuìhǎo bié chī 。 yīngér shíyòng
妊 娠 后 期 的 孕 妇 最 好 别 吃 。 婴 儿 食 用
wèijīng yǒu yǐnqǐ nǎo xì bāo huàisǐ de kěnéng ; yùnfù chī
味 精 有 引 起 脑 细 胞 坏 死 的 可 能 ; 孕 妇 吃
wèijīng zé huì yǐnqǐ tāiér quē xīn , yǐngxiǎng hái zǐ zhì lì
味 精 则 会 引 起 胎 儿 缺 锌 , 影 响 孩 子 智 力
fāzhǎn 。
发 展 。

含糖精、味精多的食物：糖精摄入过多会损害大脑细胞组织；味精少量食用是安全的，但周岁以下的婴儿和妊娠后期的孕妇**最好**别吃。婴儿食用味精有引起脑细胞坏死的可能；孕妇吃味精则会引起胎儿缺锌，影响孩子智力发展。

サッカリン、化学調味料の多い食品：サッカリンは摂取すると非常に多く大脳細胞組織を損ないます。化学調味料の少量の食用は安全ですが、但し満1歳以下の嬰兒と妊娠の後期の妊婦は食べないに越したことはありません。嬰兒が化学調味料を口にすると脳細胞が壊死する可能性があり、妊婦が化学調味料を口にすると胎児の亜鉛欠乏を引き起こすことがあります、子供の知力の発達に影響を与えます。