初中、高中学生学习压力比较大，且每天大脑超负荷运转。作为家长，学习上可能无法帮到孩子，那么在饮食上怎样帮孩子补充营养呢？

今天，就告诉大家10种补脑食物，同时附上10道相关的食谱，吃了既能强身健体又能开发大脑，激发创造力和想象力。

中学生最需要哪些营养？

学生学习压力大，大脑超负荷运转，最需要补充哪些营养呢？

**先从遵循“合理膳食、均衡营养”的原则开始：**

第一，血糖是大脑的直接能量来源，保证大脑的血糖供应，才能保持大脑的兴奋度。因此，要每天吃够主食。并且主食中应该**有三分之一是粗粮**，以保证血糖的缓慢、持续上升。

第二，**摄入足够蛋白质**， 蛋白质是一切细胞的基础，其中的谷氨酸还能起到活跃脑细胞的作用。富含蛋白质的食物包括肉、蛋、奶，大豆及大豆制品。

第三，适量的脂肪能帮助大脑提高记忆力。**可以吃一些多脂鱼类**，比如三文鱼、含油坚果(核桃等)。

第四，**新鲜果蔬补充维生素和矿物质**。

中学生补脑的最佳食物

**鱼**

**功效：**

鱼是促进智力发育的首选食物之一。鱼头中含有十分丰富的卵磷脂，是人脑中神经递质的重要来源，可增强人的记忆、思维和分析能力。

鱼还是优质蛋白质和钙质的极佳来源，特别是含有大量的不饱和脂肪酸，对大脑和眼睛的正常发育尤为重要。

**推荐食谱：鱼头豆腐**

**原料：**

鱼头1只，豆腐6小块，草菇0.5斤（其他蘑菇均可），葱段，姜片，花椒几粒，黄酒，胡椒粉。

**做法：**

1.鱼头收拾干净，一剖两半。草菇洗净切瓣，豆腐入锅加水煮开，去除豆腥味，切块。

2.砂锅加水煮开待用，炒锅入油将鱼头煎黄后， 放入葱姜炸香，加几粒花椒和一点黄酒。

3.将鱼头倒入一旁煮滚水的砂锅内，大火保持片刻转中火继续炖煮，待汤色发白时，下入豆腐和草菇，稍煮一会儿，约十分钟后即可。给盐调味，洒入一点胡椒粉和葱花。

**南瓜**

**功效：**

南瓜是β-胡萝卜素的极佳来源，南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜，而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。

因此，神经衰弱、记忆力减退的人，将南瓜做菜食用，每日一次，疗程不限，有较好的治疗效果。

**推荐食谱：南瓜虾丸汤**

**原料：**

鲜虾，南瓜，冻豌豆，黑胡椒粉，盐，料酒，鸡精。

**做法：**

1.虾去皮去虾线，用盐抓洗干净并沥干；虾剁成细腻的泥，加料酒，少许黑胡椒，盐抓匀。

2.南瓜蒸熟去皮，加适量水，放料理机里打成细腻的糊；南瓜糊倒入锅内烧开后，加入焯过水的豌豆并加盐和糖调味。

3.锅子转最小火，虾丸用抹了油的勺子一个个舀入汤内，全部完成后，再转大火煮开后即可。

**香蕉**

**功效：**

香蕉营养丰富、热量低，含有称为“智慧之盐”的磷，香蕉又是色氨酸和维生素B6的超级来源，含有丰富的矿物质，特别是钾离子的含量较高。

一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾，常吃有健脑的作用。

**推荐食谱：香蕉吐司卷**

**原料：**

吐司2片，鸡蛋1-2个，香蕉1根，炼乳5克。

**做法：**

1.吐司切去掉四边，放微波炉叮30秒打软；香蕉切成和吐司差不多长度的2片。

2.吐司片将香蕉卷起卷紧，开口朝下。

3.鸡蛋打散，将吐司卷均匀的裹上蛋液。

4.平底锅中油热，将吐司卷放置锅中。

5.中小火煎至吐司金黄，煎好盛出，淋上炼乳即可食用。

**花生**

**功效：**

花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退。

实验证明，常食花生可改善血液轮回、增强记忆、延缓朽迈，是名符实在的“长寿果”。

**推荐食谱：红枣栗子花生饭**

**原料：**

大米1碗，栗子20粒，红枣6颗，花生1小把。

**做法：**

1.栗子切成小块，红枣去核切成小块，花生洗净（不去红皮）。

2.大米淘净后和栗子红枣花生一起放入电饭锅，焖熟，即可。

**牛奶**

**功效：**

牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙，及大脑所必须的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢不可缺少的重要物质。

此外，它还含对神经细胞十分有益的维生素B1等元素。假如用脑过度而失眠时，睡前一杯热牛奶有助入睡。

**推荐食谱：鸡蛋牛奶羹**

**原料：**

鸡蛋2个，牛奶200毫升，白糖1茶匙。

**做法：**

1.鸡蛋打散，加糖搅拌均匀。加入牛奶，搅拌均匀。把蛋液过筛，滤去浮沫。

2.倒入容器中，加盖盖子（如果容器没有盖子，可加盖保鲜膜，用牙签扎几个小孔），放入笼中蒸。中大火10分钟即可。

**芝麻**

**功效：**

芝麻中含有丰富的磷脂质，它是我们人体发育所必须的的营养元素。磷脂质中含有的脂肪、氮、磷等化合物，也是制作脑组织和神经的主要营养成分。

当用脑适度的时候，体内的磷脂质就会逐步的被耗费，如果能够吃点芝麻，对补充大脑的养分有很大的好处。

**推荐食谱：芝麻核桃豆浆**

**原料：**

黄豆60克，核桃仁20克，黑芝麻10克。

**做法：**

1.备好原料，黄豆、核桃仁和黑芝麻。黄豆洗净，用水浸泡一晚上。

2.核桃仁，黑芝麻洗净，沥干水；所有原料倒入豆浆机，加水到1000ml的位置。

3.豆浆机接通电源，选择“五谷豆浆”按启动即可；大约过15分钟，豆浆机吱吱的响就熟了，盛出即可食用。

**海带**

**功效：**

海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分，有健脑的功效。海带等海藻类食物中的磺类物质，更是大脑中不可缺少的。

**推荐食谱：海带鸡蛋丝**

**原料：**

海带丝，鸡蛋，黄瓜，蒜末，盐，糖，醋，黑芝麻。

**做法：**

1.将海带丝泡发洗净，在开水中煮熟，沥干水分备用。

2.将黄瓜去皮切丝。

3.鸡蛋打散在平底煎锅中摊成蛋饼，上面撒上黑芝麻。将蛋饼切细丝。

4.将黄瓜丝、海带丝和蛋丝加入盐、糖、醋搅拌均匀（成人吃可用辣椒花椒把油煸香倒入）。

5.摆盘后即可食用。

**鸡蛋**

**功效：**

实验证实，吃鸡蛋的妙处在于，当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。

**推荐食谱：蘑菇炒鸡蛋**

**原料：**

鸡蛋3个，各种新鲜的菌菇150g，胡萝卜0.5根，葱花1小把，盐，胡椒粉。

**做法：**

1.几种鲜菌菇洗净，胡萝卜去皮，切成丝。将几种蘑菇和胡萝卜丝放入开水锅焯2分钟后捞出沥干水分，菌菇撕开成小朵。鸡蛋打散。

2.把撕好的菌菇和胡萝卜丝倒入蛋液中，调入盐和打匀（可以撒一点点白胡椒粉）。锅烧热后倒入油，将混合蛋液倒入锅中，撒一半葱花。不停翻炒至蛋液凝固，撒入剩下的葱花即可。

**小米**

**功效：**

小米中所含的维生素B1和B2分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。

临床观察发现，吃小米有防止朽迈的作用。假如平时常吃点小米粥、小米饭，将益于脑的保健。

**推荐食谱：银耳小米粥**

**原料：**

小米70g，银耳25g，冰糖40g，枸杞适量。

**做法：**

1.银耳用温水泡发去蒂撕成小朵备用。锅中放入适量水，加入淘洗干净的小米。再加入银耳。大火烧开，转中小火。

2.经常搅动粥，这样可以使粥煮好后更加香稠。小火煮四十分钟左右，这时银耳变软糯，小米也充分煮熟，加入冰糖。煮至冰糖溶化，加入枸杞。再煮小火十分钟左右即可食用。

**玉米**

**功效：**

玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。

尤其是玉米中含水量谷氨酸较高，能匡助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

**推荐食谱：玉米猪肝汤**

**原料：**

甜玉米1根，番茄2个（中等个），猪肝1小块，姜丝少许，盐，清水。

**做法：**

1.所有食材洗净。猪肝上如有筋膜要剪掉，切成薄片，一个大碗里放大半碗清水，把猪肝放入浸泡20分钟左右。

2.玉米切成小段，砂锅中放半锅清水，放入玉米段和姜丝，大火煮开后，转小火煲10分钟；锅中玉米煲10分钟后，番茄切块放入锅中一起煲。

3.把浸泡好的猪肝用流动水冲洗一遍，沥干，放料酒，少许盐和淀粉抓匀腌制备用。

4.番茄入锅10分钟左右，开盖加盐调好味，关火。把腌制好的猪肝用筷子一片片夹起浸入汤中，即可上桌。

**其他助眠食物**

**食醋：**有些人长途旅行后，劳累过度，夜难安睡，可用一汤匙食醋兑入温开水中慢服。饮后静心闭目，不久便会入睡。

**糖水：**若因烦躁发怒而难以入睡，可饮一杯糖水。因为糖水在体内可转化为大量血清素，此物质进入大脑，可使大脑皮层抑制而易入睡

**水果：**过度疲劳而失眠的人，临睡前吃苹果、香蕉等水果，可抗肌肉疲劳;若把橘橙一类的水果放在枕边，其香味也能促进睡眠。

**面包：**当你失眠的时候，吃一点面包，能使你平静下来，催你入眠。

**鲜藕：**藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等和多种维生素，具有清热、养血、除烦等功效。可治血虚失眠。

**食法：**取鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神入睡之功效。

**莲子：**莲子清香可口，具有补心益脾、养血安神等功效。近年来，生物学家经过试验证实，莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用;食用后可促进胰腺分泌胰岛素，进而可增加5羟色胺的供给量，故能使人入睡。每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

**大枣：**大枣味甘，含糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、黏液质、钙、磷、铁等，有补脾、安神的功效。每晚用大枣30～60g，加水适量煮食，有助于入眠。

**莴笋：**莴笋中有一种乳白色浆液，具有安神镇静作用，且没有毒性，最适宜神经衰弱失眠者。使用时，把莴笋带皮切片煮熟喝汤，特别是睡前服用，更具有助眠功效。

**这些食材和菜谱爸爸妈妈们都学会了吗？赶紧做给孩子吃吧！**