

# 生酮飲食讓孩子變聰明



[生酮飲食讓孩子變聰明\\_下载链接1](#)

著者:白澤卓二

出版者:聯經出版事業股份有限公司

出版时间:2018-6-18

装帧:平装

isbn:9789570851250

白澤卓二醫師聲名卓著、著作等身，已被翻譯出版的中文作品有二十餘冊，主要著眼於長壽、健康、抗老與失智症等議題，近年來則專研低醣與生酮飲食法，提倡食用椰子油

達到養生與健身的效果，獲得廣大迴響。

《生酮飲食讓孩子變聰明：醣類DOWN，學習力UP！日本名醫教你提升孩童免疫力與專注力》是白澤卓二醫師繼《生酮奇蹟實現教科書》與《斷糖生酮飲食法》後的力作，提倡將生酮飲食法應用在兒童的日常飲食中。

白澤卓二醫師認為，學童不但三餐經常食用澱粉（麵包、飯、麵），還會在放學後吃甜點，攝取了過多醣類的結果，就是影響學習力，使成績每下愈況。因此白澤醫師認為不只是成人，兒童也應該從小開始落實健康的低醣生酮飲食法，這項飲食方法不但能緩解異位性皮膚炎，更有助提升學童的專注力、判斷力，讓他們在餐後不會打瞌睡，還能維持心情平靜、不焦慮且提升抗壓力。最重要的是，學齡兒童實踐生酮飲食後，在課業表現上往往有顯著成長。

《生酮飲食讓孩子變聰明》一書引用了四個實踐生酮飲食的兒童案例，不論居家或在校皆貫徹生酮飲食的他們，並不是一下子就斷絕所有醣類，而是以魚、肉、蛋、豆製品、蔬菜等食材為主，取代以米飯、麵條為主食的習慣，並且在餐點中適時添加椰子油。其中一對兄弟在一個月後，不但弟弟的異位性皮膚炎獲得了改善，哥哥臉上的皰疹也消失殆盡，而且在專業測試中，兄弟兩人的認知力、記憶力、思考力都有所提升。

此外白澤醫師也建議孕婦實行生酮飲食，並邀請婦產科醫師宗田哲男（曾出版《生酮飲食：現代人的健康救星》）現身說法，分享將生酮飲食應用在懷孕期間、餵母乳時期以及嬰兒離乳食等方面，以減少新生兒的過敏現象。

《生酮飲食讓孩子變聰明》針對兒童生酮飲食提供完善的建議，從理論基礎出發，強調生酮飲食的各種好處與實際執行的方法，呼籲天天必吃米飯、麵條、甜點、零食的兒童務必試著減少醣類的攝取，甚至在最末章提出了專門針對考生、為期一週的生酮飲食菜單，只要按部就班，保證學童都能因此提升學習力、取得好成績。

作者介紹：

白澤卓二／作者

醫學博士、白澤抗老醫學研究中心所長。

1982年自千葉大學醫學部畢業，曾任順天堂大學研究所醫學研究科抗衰老醫學講座教授。專長為長壽基因的分子遺傳學、阿茲海默型失智症的分子生物學，以及透過生酮飲食促進大腦活化的研究等。

已出版中文著作有《生酮奇蹟實現教科書》、《你吃椰子油的方法80%都是錯的！》、《第一本專為中高齡寫的不失智活腦書》等。

宗田哲男／撰述者

宗田婦產科醫院院長、臉書社團「低醣飲食・生酮奇蹟」共同代表。1979年自帝京大學醫學部畢業。目前針對妊娠糖尿病與糖尿病妊娠患者實行低醣飲食，成效卓著。

已出版中文著作有《生酮飲食：現代人的健康救星》。

黃威勝／審訂者

1987年生於臺南市，畢業於台大醫學系，現擔任台大醫院家庭醫學部總醫師。自小因興趣自學日語。服兵役時，接觸江部康二醫師的部落格，後與日本執行低醣飲食的醫師們結識。自身已執行糖質制限（低醣飲食）約四年，並且實際應用在第二型糖尿病病人

身上。於台大醫院完成了低醣飲食於第二型糖尿病病人的研究。

目錄: 審訂序 正確的生酮飲食從小做起／黃威勝

推薦序 實踐生酮飲食，不分年齡／陳俊榮

中文版序 生酮飲食影響每個人的健康／白澤卓二

中文版序 認識酮體的益處／宗田哲男

前言 從小培育「生酮體質」

第1章 4個實例讓大腦重生！令人驚訝的生酮飲食體驗

為何孩子的成績沒有進步？

讓大腦靈活的生酮飲食基本規則

生酮育兒的4個實例

【體驗1】

兄弟倆挑戰一個月的生酮飲食！成績大為進步！

【體驗2】

還在媽媽的肚子裡就開始生酮飲食的「生酮寶寶」！

【體驗3】

酮體讓注意力超集中！一次又一次通過鋼琴比賽的預賽

【體驗4】

利用生酮飲食來改善腎臟機能

第2章 打造聰明的大腦，就從母親的肚子裡開始

大腦必需的能量來源來自脂肪產生的「酮體」

從懷孕開始注意飲食，就能培育出聰明的孩子

捨棄以稀飯為主的副食品，用飲食培育出聰明好頭腦

【COLUMN】

以酮體作為能量來源，身心會較安定，思考也會更積極

第3章 培育聰明孩子的飲食基礎

理解生酮體質的基礎，就是變聰明的開始

為何低醣飲食能讓思路更敏捷？

應該攝取什麼樣的蛋白質和脂肪呢？

【COLUMN】

罹患乳癌的年齡層越來越低，也受到甜食和加工食品的影響

第4章 讓孩子變得樂於學習的白澤流飲食生活

啟動酮體迴路的一日飲食法①

啟動酮體迴路的一日飲食法②

食用蔬菜、菇類、海藻類、水果以攝取維他命、礦物質與膳食纖維

【COLUMN】

透過自然農法落實「寓健康於飲食」

第5章 在飲食生活上多下工夫，打造生酮體質

攝取椰子油可以馬上活化大腦

無形中活化大腦的脂肪攝取法

提升免疫力，打造不輸給感冒和花粉症的體質

第6章 正式上場！比賽和考試前活化大腦的方法

比賽、考試前一週開始徹底執行生酮飲食

【特別菜單】

一週前開始打造生酮體質的

考生加油食譜

後記 台灣，加油！／謝素麗

• • • • • (收起)

[生酮飲食讓孩子變聰明 下載链接1](#)

## 标签

社会 · 历史 · 文化 · 科学

## 评论

[生酮飲食讓孩子變聰明\\_下载链接1](#)

## 书评

[生酮飲食讓孩子變聰明\\_下载链接1](#)