

飲食對快樂長高變聰明好處

快樂

- 血清素、色胺酸、蛋白質（牛奶、豆腐、蛋、香蕉）
- 鋅（牡蠣、肉、肝、海產、杏仁、蘋果）
- 減壓：維生素C、B12、蛋白質、檸檬酸

長高

- 鈣質、蛋白質、維生素D

變聰明

- 適當的血中葡萄糖濃度（腦2%重量，20%熱量）：多醣
- 抑制腦神經興奮的物質傳導：鈣、維生素B1（胚芽、堅果、黃綠色蔬菜）
- Omega 3不飽和脂肪酸：深海魚、秋刀魚、亞麻仁油
- 血腦屏障幫浦、記憶力：磷脂酸膽鹼：大豆、蛋
- 抗氧化劑：維生素
- 早餐：大腦每小時消耗5 g 葡萄糖（肝臟只有60 g肝醣）
- 人際關係、正向思考