

近年来，医学研究发现，人体体液的酸碱度与智商水平有密切关系。在体液酸碱度允许的范围内，酸性偏高者智商较低，碱性偏高则智商较高。科学家测试了数十个6-13岁的男孩，结果表明，大脑皮层中的体液pH值大于7.0的孩子，比小于7.0的孩子的智商高出1倍之多。

人们知道，健康人的体液（主要是血液）应呈微碱性（pH值为7.3-7.5），这样有利于机体对蛋白质等营养物质的吸收利用，并使体内的血液循环和免疫系统保持良好状态，人的精力也就显得较为充沛。而食物按本身所含元素成分的多少，可分为碱性食物、酸性食物和中性食物：凡含钾、钙、镁、钠等元素较多的食物，如各种蔬菜、水果、牛奶、大豆和菌类食物等，一般为碱性；而含磷、氯、硫等元素较多的食物，如肉类、禽蛋类、鱼类等动物性食物及面粉、大米、花生等，一般为酸性；而油脂、糖、淀粉等则为中性食物。在现实生活中，孩子所食用的酸碱性食物不是很均衡，某些学习成绩欠佳、智力发育水平较低的孩子，往往多属酸性体质，家长应注意让他们多吃些碱性食物，这对提高孩子的智商和学习成绩是很有帮助的。

但必须指出，孩子的身体尚处于生长发育期，十分需要各种蛋白质、脂肪、维生素及矿物质，而这些必需的营养素有相当多存在于动物性食物中。因此，家长们应合理安排孩子的一日三餐，尽量做到荤素搭配，酸碱性食物均衡摄入，两者若有偏差，则对孩子健康成长不利。