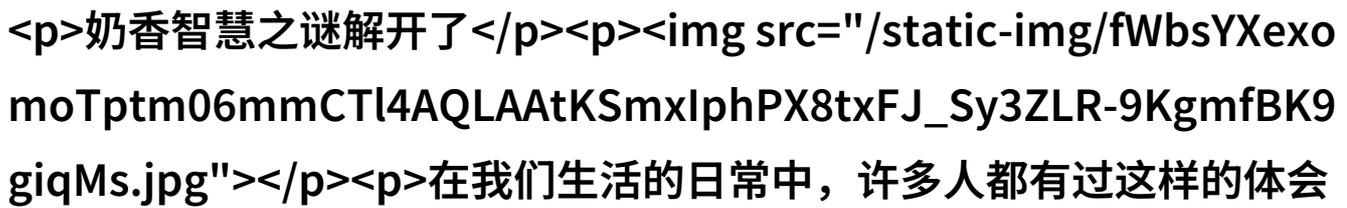
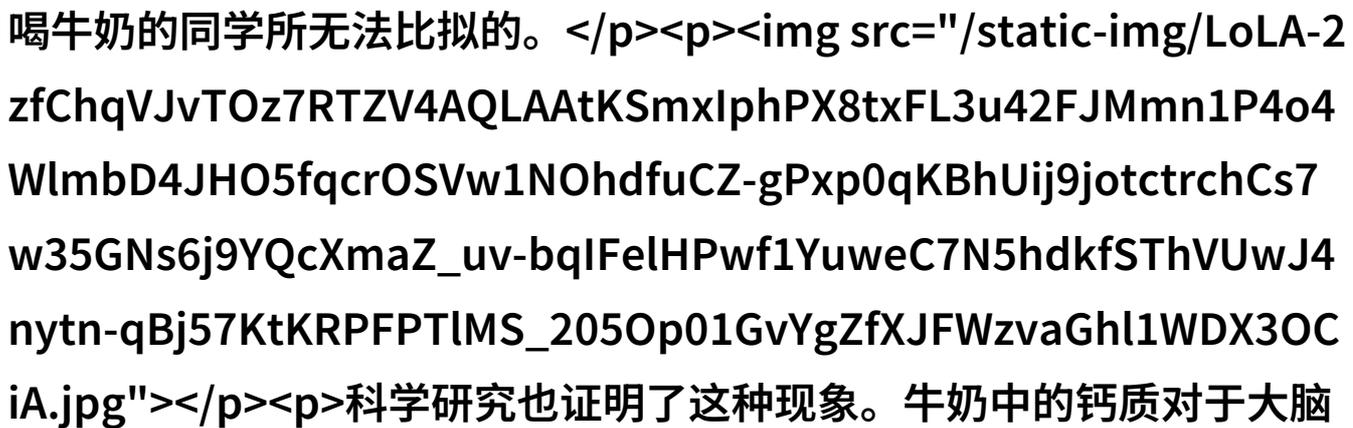


# 我的妹妹需要牛奶才能变聪明 - 奶香智慧

奶香智慧之谜解开了

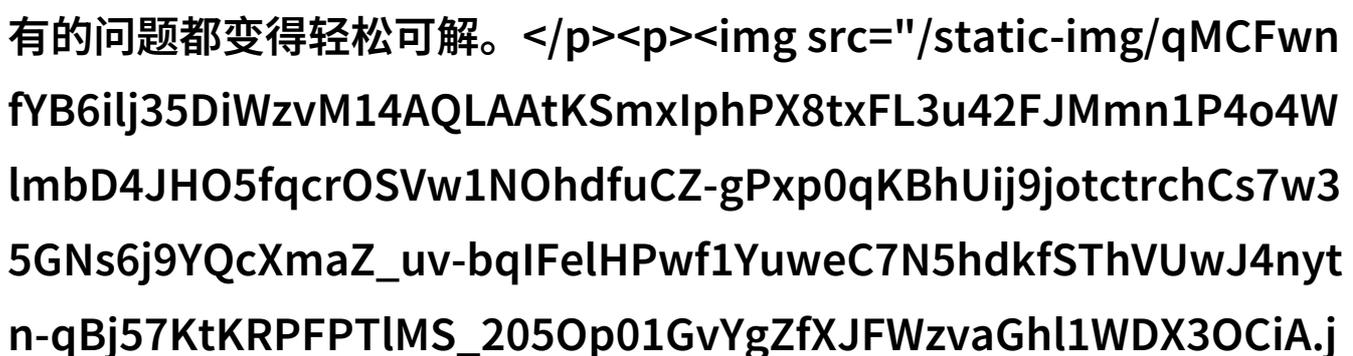


在我们生活的日常中，许多人都有过这样的体会：饮用牛奶不仅能为我们的身体提供营养，还能让我们的思维更加敏捷。我的妹妹就是这样一个人，她需要牛奶才能变聪明。从小到大，我看到了她在喝下一杯新鲜牛奶后，随即精神百倍、注意力集中，而这些变化往往伴随着她的学业成绩的提升。在学校里，她总是能够迅速掌握新知识，不仅学习速度快，而且理解能力强，这些都是那些没有喝牛奶的同学所无法比拟的。



科学研究也证明了这种现象。牛奶中的钙质对于大脑发育至关重要，它可以帮助构建和维护神经系统，使得大脑能够更好地进行信息处理和记忆储存。而且，乳糖（一种简单糖类）也是促进认知功能的一种物质，它可以提高血液流通，让大脑得到充足的氧气和营养，从而使人的思维更加清晰。

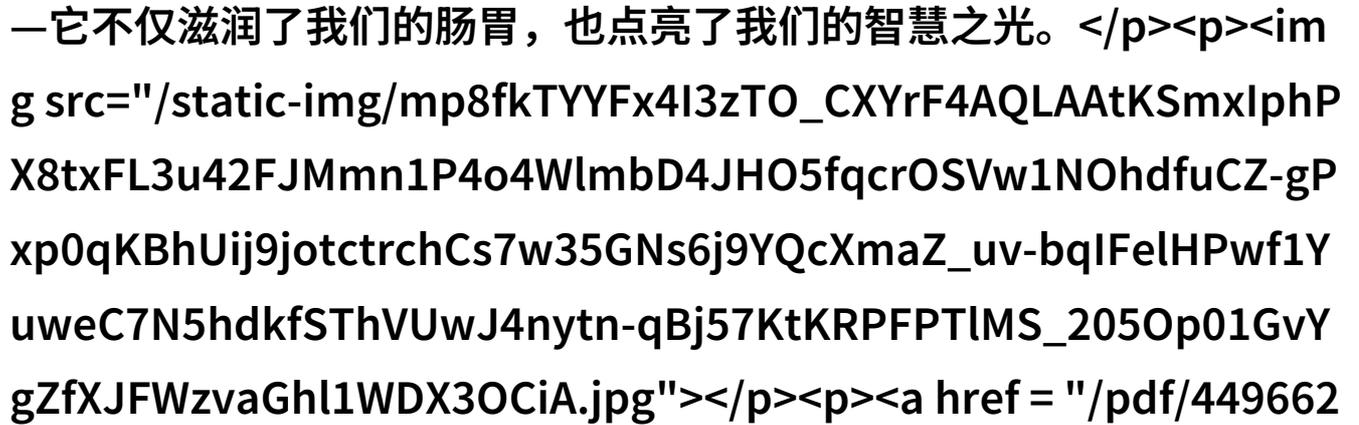
我还注意到，当我的妹妹在考试前或者要面对一些复杂问题时，如果她能够喝上几杯牛奶，那么解决问题的时候她的思路就会更加顺畅。她告诉我，每当她感到疲倦或头疼时，一杯温暖的牛奶就像是给她的思想注入了一股活力，让她感觉仿佛所有的问题都变得轻松可解。



当然，并不是所有人都会像我的妹妹那样受到牛奶影响

。但对于很多人来说，特别是在青春期，这是一个快速成长的大阶段，大脑需要更多营养来支持这一过程。因此，如果你发现自己经常感到疲劳或难以集中精力，不妨尝试一下每天摄入适量的蛋白质丰富食品，比如全脂乳制品，看看是否能带来意想不到的“小确幸”——变得更聪明一点吧！

最后，无论如何，我们都应该感谢那瓶装满活力的液体——它不仅滋润了我们的肠胃，也点亮了我们的智慧之光。



[下载本文pdf文件](/pdf/449662-我的妹妹需要牛奶才能变聪明 - 奶香智慧之谜解开了.pdf)