

<<食物减压>>

图书基本信息

书名：<<食物减压>>

13位ISBN编号：9787530840726

10位ISBN编号：753084072X

出版时间：2009-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：罗宇

页数：152

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<食物减压>>

### 前言

随着社会的进步发展，生活节奏的加快，来自工作和社会等各方的竞争，让现代人随时随地面对着压力。

压力折磨着现代人生活与工作的神经，令现代人身心健康备受冲击。

于是，健忘、失眠、便秘、神经衰弱、高血压、糖尿病、气喘、冠心病、各种慢性疾病以及精神疾病不断发生。

压力，无处不在！

压力，无可避免！

压力，令人们苦不堪言！

怎么办？

怎么办？

用药物来缓解各种压力带来的症状！

——很多人选择这样一条“不归路”。

殊不知，药物固然能迅速缓解某些症状。

却往往带有一定的副作用。

长此下去，身体必然会对药物产生依赖性甚至抗药性。

到那时，药物也无能为力！

更严重的还在后头，人体免疫系统功能将会降低，失去抵抗力，更严重的疾病也将频频惠顾！

怎么办？

难道人们就真的束手无策、坐以待毙？

当然不是。

所谓“解铃还须系铃人”，既然压力是催生各种疾病的幕后黑手。

那么减压就应是目前首要问题。

中医指出，当人体承受巨大压力时，身体内就会消耗大量的葡萄糖、维生素以及矿物质等营养元素。

人体在此时若营养供给不足。

就会感觉疲劳、烦躁、心神不宁，久而久之就会患上疾病。

可见，食物的营养与压力的关系何其密切！

## <<食物减压>>

### 内容概要

医学研究发现，某些食物含有的营养素可以调节神经递质的含量，令人的心情变得安宁、愉悦，从而非常有效地减轻压力。

食物可以减压！

我们要学会通过科学的饮食，用食物调理我们的身体机能，调节我们的情绪，从而减轻压力。

饮食是减压的关键所在，这也是本书的主旨。

本书在告诉你什么营养素对你的身体和情绪起什么作用的同时，又指出了什么时候应该吃什么食物补充大脑所需要的特殊营养成分以调节你的情绪。

## &lt;&lt;食物减压&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 压力——谁都无法承受的痛

## 第一节 压力概述

1. 身边无形的魔爪——压力
2. 潜在魔鬼的化身——心理/精神压力
3. 谁都无法获得的“免役”——压力反应

## 第二节 压力导致怪病频现

1. 为何如此花容憔悴
2. 几多忧愁, 几多“痘”
3. 口腔溃疡——压力的“翻译官”
4. 妙曼身材的冷血杀手
5. 哭不出来的伤痛——抑郁
6. 谁说女子“不如”男
7. 类风湿性关节炎也与压力“连”
8. 男人是不是一座孤岛
9. “亨利”为何在胸口套上三个铁箍
10. 肠胃病——职场白领的常发病
11. 孩子“超”懂事的幕后
12. 21世纪的“新宠儿”——高血压
13. 大脑萎缩——压力的“执行官”
14. 威胁男性健康的第一个信号——ED
15. 真的是头发少见识多吗?

16. 献给健康的“新礼物”——失眠

## 第二章 食物——潜伏在你身边的巨大宝藏

## 第一节 食物营养素——缓解压力的“保护神”

1. 维生素减压润物细无声
2. 春江水暖谁先知稳定情绪当属钙(Ca)、镁(Mg)、锌(Zn)
3. 胆固醇平衡很重要
4. 千古名方“血清素”降压提神不虚传
5. 蛋白质是生命的物质基础, 更是祛烦减压的宝石
6. 豪华落尽见真醇碱性食物抗疲劳
7. 膳善膳食纤维减压增神令人爽
8. 甜食之功天下无敌
9. 胡萝卜素是提高免疫力的“大医”

## 第二节 快乐食物——扫除你心头的阴霾

1. 菠菜(Spinach)——为好情绪遮风挡雨
2. 燕麦(Oat)——让精神不再失落
3. 粗粮(Coaegrai)——进贡五脏六腑的使者
4. 花椰菜(Cauliflower)——外来的和尚会念经
5. 萝卜(Raclish)——来自地下的顺气“卫士”
6. 南瓜(Pumpkin)——心灵的“指南针”
7. 香蕉(Banana)——感染你的快乐精灵
8. 大蒜(Garhe)——坏口气, 好心
9. 草莓(Dtrawberry)——镇定安神的“还魂丹”
10. 樱桃(Cherry)——找回快乐的“红色传奇”

## &lt;&lt;食物减压&gt;&gt;

11. 蔬菜(Vegetables)——生吃生愉快
12. 橙子(Orange)——小而不凡, 抗压一流
13. 芦笋(Asparagus)——抗压减肥两不误
14. 杏仁(Almond)——“咬”它很发泄
15. 牛奶(Milk)——好的开始全靠它
16. 蓝莓(Blueberry)——忧郁一扫而光
17. 牛肉(Beef)和金枪鱼(Tuna)——为“肉食者”奉献
18. 黑巧克力(Darkchocolate)——让大脑更活跃
19. 啤酒酵母(Saccharomycescerevisiae)——强心又美颜
20. 芒果(Mango)——热带美容水果
21. 水(Water)是快乐之源

## 第三节 适“时”而“食”——降忧降愁降压力

1. 惶恐不安减压方案
2. 夜不能寐减压方案
3. 大动肝火减压方案
4. 疲惫不堪减压方案
5. 心神不定减压方案
6. 熬更守夜减压方案
7. 加班加点减压方案
8. 迎难而上减压方案
9. 上班族减压方案
10. 痛心疾首减压方案
11. 忧形于色减压方案
12. 伤心欲绝减压方案
13. 性欲低下减压方案
14. 更年期减压方案

## 第四节 道“食”而吃——美容养颜好心情

1. 让秀发飘起来的良方
2. 巧食告别头屑烦恼
3. 去除鱼尾纹的食疗法
4. 自然食品呈现完美肌肤
5. 雀斑、黑斑祛除不再愁
6. 五种食物让你看不见黑眼圈
7. 祛痘应该这样食

## 第三章 四惯五简——跟压力说“BYEBYE”

## 第一节 沮丧时小心陷入贪吃的沼泽

## 第二节 快乐伴侣一起餐神清气爽没商量

## 第三节 科学有规律压力无影踪

## 第四节 饭后茶是恩物降压又降“压”

## 第五节 “食全食美”消烦减压食谱

## &lt;&lt;食物减压&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：可见，压力的形成绝非偶然，而是有来自多方面的原因。

有人把压力当成魔鬼，认为压力可以使人抓狂；有人把压力看成是命运的终结；有的人甚至无法承受重压而自暴自弃，甚至弃家人于不顾而结束了自己的生命。

其实压力不是一种想象出来的疾病而是身体“战备状态”的反应，换句话说，是当我们感觉到某种事态，或者某种局势，或者某件不起眼的小事具有潜在的威胁的时候做出的反应。

当这种反应发生的时候，大脑会分泌出激素，如肾上腺素等。

而且当肾上腺素通过血管流淌到身体的各个部分（心脏、肺、肌肉）的时候，一种特殊的生理反应——压力就产生了。

北京某企业咨询服务中心对1500名高级管理人员所作的健康调查显示，近65%的高级管理人员感觉自己当前承受的压力较大，其中27%认为自己压力极大。

与此呼应的是，北京某调查公司曾对3000名白领做过一项调查，结果显示，43%的白领们正面临着较大的工作压力，57%的白领正经历着不同程度的心理疲劳。

白领们的健康状况令人担忧。

职场白领。

正面对着来自生存、来自工作、来自竞争以及来自内心不停歇的欲望中巨大的压力。

这些压力让他们就像一个靶子，被命运之枪打中。

再也不能休息。

## <<食物减压>>

### 编辑推荐

《屡试不爽的千古良方:食物减压》：减压!减压!这已经成为现代人共同的呼声。  
口腔溃疡——压力的“翻译官”威胁男性健康的第一个信号真的是头发少见识多吗?妙曼身材的冷血杀手胆固醇平衡很重要豪华落尽见真醇碱性食物抗疲劳快乐食物——扫除你心头的阴霾水(water)是快乐之源上班族减压方案南瓜 (Pumpkin) 心灵的“指南针”牛肉 (Beef) 为“肉食者”奉献杏仁 (Almond) “咬”它很发泄樱桃 (cherry) 找回快乐的“红色传奇”

<<食物减压>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>