

<<食物是最好的医药3>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药3>>

13位ISBN编号：9787530946640

10位ISBN编号：7530946641

出版时间：2006-5

出版时间：天津教育

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：128

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>

<<食物是最好的医药3>>

前言

欢迎登上补脑直通车 今天的时代，工作繁忙节奏快，竞争激烈压力大。急功近利、阴虚阳亢的社会心态使每个人都感到有一种无形的身心压力。

研究表明：与20世纪50年代相比，尽管经济收入明显提高，但人们的幸福度却没有多少改变，物质丰富了，但人们并不觉得更快乐。

什么原因呢？有人认为这是社会发展必须付出的代价，因为哲学家指出：“领先需要代价，但从长远观点看，落后的代价更大。

”因此，人人都想领先，人人都怕落后，人人都自我加压。

在巨大的压力下，人体生物钟节奏被打乱了，睡眠少了，疲劳多了；运动少了，烟酒多了；平衡膳食少了，快餐饱餐多了。

结果，由不良生活习惯造成的身心疾病如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、焦虑、抑郁等应运而生，发病率增高，发病低龄化似乎已经成为不可阻挡的趋势。

2004年，我国有高血压患者1.6亿，高血脂患者1.6亿，糖尿病患者2000万，超重者2亿，肥胖者6000万，吸烟者3.2亿。

据2006年3月最新调查，我国北京、上海、广州等六大城市的成年人中睡眠障碍者占57%，而以广州为最，达68%。

由于睡眠问题是焦虑、抑郁等心理疾病的重要诱因，因而这项结果值得重视。

据世界卫生组织报告，全球有十分之一的人一生中受到不同心理疾病的困扰，还有四分之一的人在某些时间受到折磨，而进入21世纪以来，全球自杀、暴力行为及抑郁患者一直持续增加。

与此同时，快速增长的国民医疗支出也令世界各国不安。

2001年，我国卫生资源消耗为6140亿元，占GDP6.4%；而2005年，我国医疗费用已达10026亿，占GDP5.5%，近乎天文数字。

面对这种情况，人类真的就无能为力了吗？答案是否定的。

人类完全有能力用知识战胜愚昧，用健康战胜疾病。

因为上述这一切都取决于生活方式，而生活方式又取决于生活的观念和态度，而积极正确的生活观念和态度很大程度上又取决于健康的大脑和良好的教育。

健康的大脑来自于先天的遗传，以及后天平衡充足的营养摄取。

西方有句谚语：“吃得怎么样，你就是怎么样。

”意思是说：吃得差，身体就差；吃得健康，身体就健康。

人的大脑和身体所需营养都来源于食物、空气和水，有利大脑的食物能改善大脑的智商和情商，而不良的食物，如酒精，能严重地影响大脑的功能。

《食物是最好的医药3：补脑直通车》正是一列直通大脑健康的快车。

记忆力衰退、学习能力下降、抑郁、焦虑、失眠等症状都可以通过正确补充大脑营养而获得改善。

也许很多人还没有意识到食物与这些精神疾患密切相关，但实际上，良好的精神与不良的精神都源自大脑，大脑是身体非常重要的一个器官，它每一次思维运动都需要营养和能量的支持。

如果没有“喂”给大脑正确的食物，让大脑一直处于“饥饿”状态，它怎么可能卓有成效地工作呢？

21世纪是知识经济时代，竞争主要表现在知识、智慧、创造力和心理性格方面，简单说来也就是大脑的能力方面。

拥有健康的大脑，就为能脱颖而出、出类拔萃奠定了基础。

大脑是人生成败的关键！这就解释了为什么本书能在全世界畅销的原因。

本书作者帕特里克·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，曾师从两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林，几十年来一直致力于研究如何用最佳营养疗法来保护大脑的健康。

他发展的营养补充疗法已经成功治愈了10万多名大脑疾病患者。

他以大量的科学实验为依据，分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力与大脑健康的五大营养，开出了六类大脑常见问题的营养处方。

老话说“能吃是福”，现在我们要说“会吃才是福”；俗话说“病从口入”，现在我们要说“健

<<食物是最好的医药3>>

康也从口入”。

“食物是最好的医药”系列正是帮助大家通过正确地吃，来获得身与心的全面健康的。

《食物是最好的医药》所讲的是预防高血压、高血脂、糖尿病等12种常见疾病的食疗方法。

《食物是最好的医药2：小食物大功效》充分挖掘了普通食物的不平凡功效，让你知道自己该吃什么，不该吃什么。

现在推出的这本《食物是最好的医药3：补脑直通车》，在市场上众多的食疗书中，也一定会凭借其科学性、权威性和实用性而成为深受广大读者喜爱的精品，并使每一位读者都能受用无穷，以健康的身体、快乐的心情迎接挑战、享受生命！ 全国健康教育首席专家 洪昭光

<<食物是最好的医药3>>

内容概要

记忆力衰退、学习能力下降、抑郁、焦虑、失眠等症状都可以通过正确补充大脑营养而获得改善。

也许很多人还没有意识到食物与这些精神疾患密切相关，但实际上，良好的精神与不良的精神都源自大脑，大脑是身体非常重要的一个器官，它每一次思维运动都需要营养和能量的支持。

如果没有“喂”给大脑正确的食物，让大脑一直处于“饥饿”状态，它怎么可能卓有成效地工作呢？本书正是一列直通大脑健康的快车。

作者帕特里克·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，曾师从两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林，几十年来一直致力于研究如何用最佳营养疗法来保护大脑的健康。

他发展的营养补充疗法已经成功治愈了10万多名大脑疾病患者。

他以大量的科学实验为依据，分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力与大脑健康的五大营养，开出了六类大脑常见问题的营养处方。

<<食物是最好的医药3>>

作者简介

帕特里克·霍尔福德世界健康和营养领域的领导权威之一。他毕业于英国约克大学，在校期间研究实验心理学，这使他对头脑疾病的生化因素和应用最佳营养疗法来治疗大脑健康问题产生了浓厚的兴趣。

后来，他求学于此领域的先驱，及两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林。

1984年，他创立了最佳营养研究所（ION），该机构是一个营养学继续教育和研究的独立教育慈善团体。

现在，ION已经成为国际上最负盛名的临床营养师培训学校。

在ION，他一直致力于研究营养对人类智力的影响。

1987年，他的一项著名研究有力证实了补充营养可以提高大脑的智商。

他还努力寻找治疗抑郁症、精神分裂症以及进食紊乱症的营养疗法，并发展了满足人最佳营养需求的营养补充疗法，该方法已经成功地治愈了10万多名患者。

目前他负责指导英国的国民健康计划，该计划的目的在于建立一些精神病门诊和过渡康复中心，以帮助那些精神疾病患者尽快恢复健康，返回社会。

<<食物是最好的医药3>>

书籍目录

前言 救救你的大脑第一部分 影响智力和大脑健康的七大元凶1 氧化物、酒精和压力氧化物让大脑发腐变臭抗氧化物能保护大脑酒精会麻醉大脑压力让你健忘2 糖和刺激物糖会让大脑变迟钝刺激物会让大脑中毒3 有毒的矿物质常见的有毒矿物质如何对付重金属远离食物添加剂4 易过敏食物食物过敏会引发严重后果常见过敏物过敏还是消化不良第二部分 改善智力与大脑健康的五大营养测一测你的大脑缺营养吗五大营养检查食物能让你愉悦也能让你沮丧1 复合碳水化合物复合碳水化合物会平稳释放能量精炼碳水化合物的害处保持血糖平稳的食物有益和有害的食物碳水化合物与蛋白质的关系远离糖类替代品2 必需脂肪酸脂肪的作用好脂肪, 坏脂肪神奇的高智力建筑师3 磷脂磷脂的真相蛋类对人体的益处卵磷脂是磷脂的直接来源胆碱: 记忆力的基础记忆分子让头脑焕然一新4 氨基酸氨基酸让你处于良好的心理状态优质蛋白质是氨基酸的重要来源补充氨基酸的其他方法5维生素和矿物质维生素和矿物质可以提高IQB族维生素: 大脑动力之源其他智慧营养素第三部分 六类大脑问题的营养处方1 提高智商营养与IQ的关系如何提高IQ2 增强记忆力测测你的记忆力大脑是如何记忆的增强记忆力的营养成分防止记忆力衰退的抗氧化物平静心态, 锻炼身体3 防止抑郁测测你的情绪人为什么会抑郁缓解抑郁4 消除经前及更年期综合症消除经前综合征防止更年期情绪波动和抑郁男性的更年期和抑郁动力分子5 改善睡眠做梦的重要性你是否缺乏睡眠获得良好睡眠的六个步骤6 预防老年痴呆早老性痴呆症的根源防止早老性痴呆

<<食物是最好的医药3>>

章节摘录

咖啡中潜在的**危险** 咖啡因能够给人带来兴奋感。我们已经知道，多巴胺和肾上腺素这两种神经递质让人感觉激动、兴奋，而一种叫做腺苷的物质总是阻碍细胞释放这两种神经递质，咖啡因恰好抑制了腺苷的活动。这样，体内多巴胺和肾上腺素含量升高，人自然感觉头脑清醒、兴奋、激动。通常喝咖啡30~60分钟后会出现这种清醒和兴奋的顶点。

咖啡是一种外来的兴奋剂，喝得越多，身体和大脑对体内的自然兴奋剂——多巴胺和肾上腺素——就越不敏感。

这样，你就需要更多的刺激物来让你感觉正常，因而多巴胺和肾上腺素也就分泌得越来越多。这种连锁反应的结果就是肾上腺衰竭——身体无法合成这种让人感觉兴奋、帮助互相交流的重要化学物质。

随后，你会变得冷漠、抑郁、疲惫、厌恶交流。

咖啡并不是咖啡因的唯一来源。

一杯浓茶中的咖啡因含量几乎与一杯普通咖啡中的含量相等。

咖啡因是许多饮料中的必要成分，如可乐、功能饮料、红牛。

巧克力和绿茶中也含有少量咖啡因。

戒除刺激物 如果想保持良好的精神状态，你必须远离这些刺激物。

这对精神疾病患者来说尤为重要，因为摄入过多咖啡因会导致一种类似精神分裂症和躁狂症的症状表现。

这可能是由于喝咖啡过多的人对咖啡因过敏或是无法抵抗咖啡因毒素，最终给思想和情绪带来严重困扰。

下面是戒掉刺激物的方法。

戒咖啡 咖啡中含有三种刺激物质——咖啡因、茶碱和可可碱。

咖啡因是刺激最强烈的，而茶碱会干扰正常睡眠，可可碱的刺激作用不逊于咖啡因。

因而脱咖啡因咖啡并不意味着它不含刺激物。

最好的办法是戒掉大量饮用咖啡的习惯。

作为一个营养学家，我亲眼见证了很多人通过每天少喝几杯咖啡或者不喝来摆脱头疼、疲惫等小毛病的困扰。

也许你并不相信，那么就戒掉咖啡来做个实验吧，两周之后看看自己是否感觉截然不同了。

也许前三天，你会感到疲倦、无力，十分渴望喝杯咖啡，那说明你已经对咖啡上瘾了。

挺过这几天后，如果感觉很好，健康也得到恢复，则说明你没有咖啡也可以过得很好。

咖啡的最佳替代品就是大麦茶、蒲公英咖啡(用蒲公英制成的代咖啡饮料)或花草茶。

戒浓茶 一杯浓茶的咖啡因含量与一杯淡咖啡相当。

茶中含有鞣酸，这种物质会阻碍身体吸收铁和锌等重要的矿物质。

如果你对茶上了瘾，每天都必须要喝几杯，那么你应该强迫自己少喝茶了。

你可以试验性地戒两个星期左右，看看没有茶是否也能感觉不错。

茶的最佳替代品是花草茶或果茶。

当然，偶尔饮用淡茶也有利于身体健康。

戒巧克力 巧克力中的主要成分可可，含有大量可可碱，起到类似于咖啡因的刺激作用。

此外，可可中还含有少量咖啡因。

由于巧克力香甜诱人，其中的刺激物质还能让人感觉兴奋、恢复能量，因而人们很容易对巧克力上瘾。

最佳的戒瘾方法就是一个月不食用巧克力和含有巧克力的食品。

你可以用不含糖和巧克力的健康食品来替代。

一个月后，你便会发现，巧克力不再像以前那样诱人了。

P15-16

<<食物是最好的医药3>>

<<食物是最好的医药3>>

媒体关注与评论

你是否正感觉自己： · 记忆力衰退； · 学习能力降低； · 失眠或一觉醒来仍然疲惫不堪； · 焦虑、抑郁； · 更年期情绪波动； · 有早老性痴呆倾向； 怎样才能改变这样的现状？ 本书作者，“最佳营养学”创始人、领导健康和营养划时代革命的营养学家——帕特里克·霍尔福德指出：这些问题的产生都是因为你的大脑缺乏合理的营养。本书分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力与大脑健康的五大营养，并开出六类大脑问题的营养处方。

如果你希望提高智商、增强记忆力，思维更敏捷、心情更开朗，那么欢迎您登上补脑直通车！

<<食物是最好的医药3>>

编辑推荐

《食物是最好的医药》(3补脑直通车)正是一列直通大脑健康的快车。作者帕特里克·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，曾师从两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林，几十年来一直致力于研究如何用最佳营养疗法来保护大脑的健康。他发展的营养补充疗法已经成功治愈了10万多名大脑疾病患者。他以大量的科学实验为依据，分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力与大脑健康的五大营养，开出了六类大脑常见问题的营养处方。

记忆力衰退、学习能力下降、抑郁、焦虑、失眠等症状都可以通过正确补充大脑营养而获得改善。也许很多人还没有意识到食物与这些精神疾患密切相关，但实际上，良好的精神与不良的精神都源自大脑，大脑是身体非常重要的一个器官，它每一次思维运动都需要营养和能量的支持。如果没有“喂”给大脑正确的食物，让大脑一直处于“饥饿”状态，它怎么可能卓有成效地工作呢？

<<食物是最好的医药3>>

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>