

<<吃了会快乐的营养餐>>

图书基本信息

书名：<<吃了会快乐的营养餐>>

13位ISBN编号：9787533032180

10位ISBN编号：7533032187

出版时间：2010-10

出版时间：山东美术出版社

作者：鲁美营养策划中心

页数：235

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>

## <<吃了会快乐的营养餐>>

### 内容概要

中医有这样的说法：怒伤肝，喜伤心，思伤脾，恐伤肾，也就是说愤怒、狂喜、哀思、惊恐等大起大落的不良情绪则会引起机体的生理活动紊乱，导致免疫系统的功能障碍；相反，稳定、愉快等积极的情绪有利于机体的内脏器官和腺体的正常活动，可以增强身体的抵抗力，这说明情绪与人的身体健康与否密切相关。

当你顾影自怜时，当你泪流满面时，当你怒发冲冠时，有谁来拯救你…… 有个答案其实很简单：食物。

其实很早以前，就有人注意到了食物可以影响人的心情，许多食物中的自然化学物质，能够改变我们感觉世界的方式。

食物通过改变脑细胞的活动方式，影响神经传送的功能，让其他影响心情的化学物质得以进入你的脑细胞，为你改造出健康愉悦的情绪。

亚里士多德曾经写过一篇论文，专门论述了不同血质的人应该有不同的心情食物。他甚至建议，大臣们应视君主用餐时食物的不同，来选择向君主汇报好消息还是坏消息。

亚里士多德的这个观察结果在现代科学家那里得到了确认。

美国心理学家辛西娅·博尔女士对这个问题进行了30年的研究。

她参考了500多份病例资料，围绕食物与精神状态之间的关系展开了细致的观察。

她的研究证明：食物能给人带来好心情的原因就是人体中一种称为血清素的物质有助于稳定情绪、解除焦虑，而有的食物可以促进血清素的分泌从而给人带来快乐的情绪，就餐者可以通过改变饮食来控制自己的情绪。

快乐了才能感受到幸福，这是每个人生活的终极目标。

跟随我们这本书吧，懂得吃了就能快乐的食物，你就可以把快乐的主动权掌握在自己手中！

## <<吃了会快乐的营养餐>>

### 作者简介

鲁美营养策划中心，专门从事饮食营养、养生保健等图书的策划和编辑，组织国内著名营养专家编写或主审，内容以权威，实用，通俗易懂为主旨。

## <<吃了会快乐的营养餐>>

### 书籍目录

小测试：看看你的快乐指数是多少第一章 齿颊留香，这些食物吃了就会快乐 蔬菜 水果 坚果 肉类、海鲜水产 豆蛋奶、杂粮第二章 美食每刻，走向快乐餐厅 良好的饮食习惯可以创造快乐 主厨推荐：快乐餐厅招牌菜 结识能唤醒你好心情的快乐因子 美食速配，快乐与营养双升级 经典小食，让快乐在味蕾上舞蹈 瑜伽美食，享受身心灵的快乐第三章 快乐传递，独乐乐不如众乐乐 孝心带来快乐——老爸老妈爱吃的菜 爱心带来快乐——小两口温情厨房 关心带来快乐——孩子最爱吃的菜第四章 餐厨用具：厨房里的快乐舞蹈 厨具功能及使用窍门 新奇有趣的创意厨具

## <<吃了会快乐的营养餐>>

### 章节摘录

插图：这只冷热杯并不是让外人知道你杯子里的温度，只是令人觉得极其有趣。

看一杯茶变冷，也许这么有意思的事情就发生在厨房的杯子里。

带漏洞的筷子盒当餐具开始纷纷走可爱路线的时候，我们的生活仿佛变得更快乐，在厨房待着似乎是一种更好的享受。

带漏洞的筷子盒很常见，但是能做到这么可爱的我只见过这一个。

这个筷子桶没有什么新花招，它只是老实巴交地把自己的出水槽延伸出来，像比诺曹的长鼻子，但是，很可爱。

提盘器平时煮饭做菜总免不了要蒸东西吧，可蒸好之后的盘子那么热，让你手足无措，那么您想过换种轻松的方法取出来吗？

不如买个提盘器吧，无论多热都可以轻松一提就拿出来啦，这个并不复杂的小创意产品用处真不小！

<<吃了会快乐的营养餐>>

编辑推荐

《吃了会快乐的营养餐》：爱·生活书系·完美营养餐

<<吃了会快乐的营养餐>>

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>