

<<小食物大疗效>>

图书基本信息

书名：<<小食物大疗效>>

13位ISBN编号：9787537533188

10位ISBN编号：7537533180

出版时间：2006-5

出版时间：河北科学技术出版社

作者：叶学益

页数：465

字数：330000

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>

## <<小食物大疗效>>

### 内容概要

本书按食物的功效将其分为六大类，旨在帮助大家正确地选择饮食。

但由于食物的功效并非单一的，譬如核桃，既可健脑益智，又能美容乌发，还能防癌抗癌；卷心菜不仅能补肾健脑、填髓益智，还能益心力、健脾胃、利五脏、明耳目、美容颜，等等，不一而足。

这就需要在翻阅这本书时，能灵活运用、科学地去选择对自己身体有利有益的食物，使自己既畅快地享受美味佳肴，又使其有益于身体的健康。

我们希望读者通过阅读本书，使食物切切实实地为人们的健康服务，使每一个人都成为地地道道的“营养美食专家”！

## <<小食物大疗效>>

### 书籍目录

第一篇 食物对人体健康的影响 食物影响智力 保持最大活力和脑力的饮食建议 减智食物与药物 减智食具 食物影响行为 吃含糖食物会促进犯罪、仇视社会及破坏性的过激行为吗 低胆固醇是否比高胆固醇更能使人情绪化,产生敌对性 食物影响情绪 咖啡因对情绪的影响 菠菜对情绪的影响 海鲜食物可以改善心境 食物可缓解紧张和焦虑 过量咖啡因对人体的危害 饮酒可导致焦虑 “最甜”的焦虑治疗法 沃特曼博士的抗抑郁、抗焦虑处方 抗焦虑的食物配方 饮食与头痛 新的头痛理论 食物影响头痛的主要方式 食物性头痛的普遍性 含胺类的食物易引发头痛 最有可能引起头痛的食物 周期性偏头痛 食物止痛剂 治疗头痛的饮食配方 食物影响免疫力 食物影响免疫功能的机理 提高免疫力的饮食方法 酸牛奶有助于增强免疫力 大蒜是人体健康的卫士 水果与蔬菜可以提高免疫力 多吃含锌的食物 少量饮酒 食物与防癌 水果和蔬菜的抗癌能力 大豆、豆腐是一类抗癌食物 喝茶也可抗癌 牛奶的抗癌作用 对癌症具有治疗效果的食物 防癌的饮食建议第二篇 食物的神奇功效第三篇 让你更聪明的小食物第四篇 让你更强壮的小食物第五篇 让你更漂亮的小食物 第六篇 让你更苗条的小食物第七篇 让你更长寿的小食物第八篇 助你防癌的小食物

<<小食物大疗效>>

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>