

<<健脑益智饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<健脑益智饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649064

10位ISBN编号：7543649063

出版时间：2008-9

出版时间：青岛出版社

作者：顾奎琴

页数：134

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>

<<健脑益智饮食指导>>

内容概要

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。

本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

<<健脑益智饮食指导>>

作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》（1~4卷）《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。

其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。

多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。

《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

<<健脑益智饮食指导>>

书籍目录

科学用脑与饮食健脑认识我们的大脑胎儿脑发育的特点营养对儿童智力的影响大脑发育所需营养素饮食与健脑合理营养能延缓脑的衰老良好的饮食习惯保证大脑营养健脑益智的食物选择青少年健脑的饮食原则考生健脑的饮食安排高考前应注意多摄取的食物日常生活中怎样护脑良好的生活习惯有利于护脑脑力劳动者要注意饮食健康脑力劳动者三餐的饮食安排白领一族一日三餐健脑食谱怎样吃掉大脑疲劳中年人怎样健脑哪些饮食习惯不利于健脑哪些食物会伤害儿童大脑健脑益智食物和中药具有健脑益智作用的食物具有健脑益智作用的中药健脑益智推荐食谱菜肴类莲子菊花烩双蛋芹菜炒肉丝鱼鳞丁核桃仁鸡丁锦绣蛋丝银耳蒸鸽蛋干果鸡丁何首乌香菇菜心枸杞黄精炖鹌鹑益智地黄鳝段枸杞海参煨鸽蛋人参黄精鹌鹑蛋何首乌笋片猪肝彩椒核桃仁龙眼茯苓鸡银耳烩鹌鹑蛋雪耳樱桃灵芝猪心金针菜炒肉丝茯苓银耳鸽蛋芝麻酱炙鲤鱼桂圆鸡丝何首乌炖鸡糖醋焖鲫鱼益智冬瓜盅海米拌芹菜蛋皮鱼卷三鲜素海参炒榛子仁酱三丝黄花菜炒双菇木耳清蒸鲫鱼番茄鲜蘑三鲜豆腐松子烧香菇冬菇面筋奶汁番茄汤羹类圆肉益智鸽蛋汤鱼头补脑汤花生红枣汤天麻苓菇补脑汤黄花健脑汤黑豆杞枣汤芝麻荸荠蛋羹补脑益智汤.....

<<健脑益智饮食指导>>

章节摘录

科学用脑与饮食健脑 认识我们的大脑 脑细胞的特征是，一旦发育完成后，就不会再增殖

。骨骼、肝脏、肌肉等器官或组织损伤后可因细胞分裂增殖很快得以修复，唯独脑细胞不可再生。人的一生中只有出生时那个数目的脑细胞可供利用，大约有140~150亿个。

目前，科学界尚没有更好的办法能够改变这一特性。

脑细胞处在一种连续不断地死亡且永不复生增殖的过程中，直至消亡殆尽。

这是一种程序性死亡，也叫凋亡。

人到20岁左右，脑细胞发育的速度达到巅峰，此时不仅精力充沛，而且记忆力好，是人一生中的黄金季节，越过此峰，便是下坡。

20岁过后，若这些细胞不被使用的话，每天会有10万个左右变成废品。

这说明脑细胞数量会随年龄增长而逐渐减少。

以80岁的人和40岁的人相比较，前者脑细胞的数量比后者大约会减少一半，这已被科学所证实。

因此，为了防止智力下降，延缓大脑功能的老化，要尽早开始学会科学用脑和饮食健脑。

胎儿脑发育的特点 在生命形成的过程中，脑的发育大大领先于身体其他部位的发育。

从受精卵到新生儿需经过母体40周的孕育，生命通过胎盘从母体获得生长发育所需要的氧气及各种营养物质。

受精卵在最初的两周里不依赖母体的营养，两周时开始从母体获得营养并迅速生长发育，直至第十周末，胎儿身体各部分基本分化完成，已初具人形，其分化程度约占整个身体分化的90%。但这种人形与成人，甚至新生儿的外形都有极大区别，如头部明显大于身体的其他部位，几乎占整个身体的一半；两眼间距很宽，上下肢皆短小，手指、脚趾尚未分开。

.....

<<健脑益智饮食指导>>

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>