

<<吃出聪明的大脑>>

图书基本信息

<<吃出聪明的大脑>>

前言

## <<吃出聪明的大脑>>

### 内容概要

《吃出聪明的大脑》报道了最新的研究成果，内容既涉及最为古老的大脑调节剂如咖啡和糖，又没有忽略最新合成的记忆增强剂如磷脂酰丝氨酸和银杏等。

根据新近的研究成果，《吃出聪明的大脑》重新审视了常用维生素在调节情绪和认知功能方面的作用。

最为关键的是，这《吃出聪明的大脑》基于大脑具有可塑性这一新理论，它是您前所未闻的行动指南，告诉您和孩子在一生当中该采取什么措施才能提高智力，使自己更聪明、更富有创造力，同时更有效地防止年龄增长带来的脑力衰退。

如果您有意改善自己和孩子大脑的生理功能，让它更好地运转，充分展现其聪明才智，体验良好的情绪状态，那么请不要担心自己行动得太早或太迟。

这《吃出聪明的大脑》告诉您该做什么、如何去做，现在就该开始行动。

<<吃出聪明的大脑>>

作者简介

## <<吃出聪明的大脑>>

### 书籍目录

导言第一部分 神奇大脑的时代欢迎你第二部分 吃出神奇的大脑大脑渴望古老的饮食功过难分的脂肪  
前景可观的新疗法——鱼油拯救大脑两面人：糖抗氧化剂：让你聪明、快乐、年轻咖啡因：让每个人  
感到振奋吗？  
第三部分 大脑补品维生素、矿物质及其他补充物怎样帮助你发挥大脑的最高效率叶酸：恢复记忆维生  
素B6：提高记忆力维生素B12延缓衰老硫胺：一种精神病“药”烟酸：万能记忆丸维生素E：超级大脑  
丸维生素C：大脑的救星推动大脑的矿物质：硒硫辛酸：一号超级抗氧化剂辅酶Q10：强大的大脑兴奋  
剂银杏：抗老化大脑的推动剂磷脂酰丝氨酸（PS）：记忆恢复剂胆碱：大脑记忆力的建筑师石杉碱——  
前景看好的抗阿尔茨海默氏病药物圣约翰麦芽汁——天然的盐酸弗西汀S-腺苷蛋氨酸——新兴的抗  
抑郁药第四部分预防脑血管疾病结束语 还大脑以神奇魅力

<<吃出聪明的大脑>>

章节摘录

<<吃出聪明的大脑>>

媒体关注与评论

<<吃出聪明的大脑>>

编辑推荐



<<吃出聪明的大脑>>

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>