

<<聪明.食物中来>>

图书基本信息

书名：<<聪明.食物中来>>

13位ISBN编号：9787801838551

10位ISBN编号：7801838556

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业

作者：林燕

页数：168

字数：172000

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>

<<聪明.食物中来>>

内容概要

大脑是人类神经系统的最高级部分，是智慧和才能的源泉，也是影响人体健康的重要器官。在我国古代，人们将“修身”与“养心”相提并论，这说明了养生和养脑的重要性。

要想健脑，就必须拥有充足的营养供给，这时候，营养素就成了构筑大脑细胞的重要材料，也是大脑发育及智能活动的物质基础。

通过饮食补充相应的营养元素，促进大脑的正常发育和工作需要，也就成为了重中之重。

毫不夸张地说，在人生的各个时期，通过饮食来营养健脑都是非常必要的，也是非常有效的。

纵观中国的饮食历史，通过饮食来达到健脑益智的目的，一直都是历代人所不懈追求的目标。

为了让人们在尽情品尝美味的同时，又能达到健脑益智的目的，编者精心编撰了本书，希望通过本书的饮食指导，使您忙碌的工作、生活中变得更加健康，更加聪明，为你的工作和生活提供充足的营养供给。

<<聪明.食物中来>>

书籍目录

健脑常识 一 大脑是人体的指挥所 二 大脑是最出众的美食家 三 大脑每时都需要进补 四
健脑食物介绍特殊人群健脑 婴幼儿健脑 一 儿童的大脑结构 二 健脑食物的选择 三
进食健脑食物的注意事项 四 菜肴烹制 青少年健脑 一 青少年为什么要健脑 二 青少
年健脑饮食要点 三 菜肴烹制 考生健脑 一 考生的脑健康 二 考生的饮食调理 三
菜肴烹制 成年人健脑 一 成年人的饮食 二 菜肴烹制 老年人健脑 一 老年人为什么
需要健脑 二 老年人健及脑吃什么 三 菜肴烹制普通人群健脑 谷物类 水果类
蔬菜类 禽肉类 豆乳蛋类 水产品类参考文献

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>