

<<食物激发脑活力>>

图书基本信息

书名：<<食物激发脑活力>>

13位ISBN编号：9787807076889

10位ISBN编号：7807076887

出版时间：2007-7

出版时间：黄山书社

作者：[日] 植木彰

页数：86

字数：50000

译者：刘璐

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>

## <<食物激发脑活力>>

### 内容概要

少食、暴食造成的大脑迟钝无处不在地影响着我们，适宜的食物一定可以带你驶上健脑的快车道！

在现代生活中，我们的大脑面临着越来越大的危险。

吃炸薯条造成的肥胖会累及脑部，重大生活变故引发的压力也会威胁大脑的健康，快节奏工作导致的少食和暴食更会使大脑迟钝。

近几年，老年痴呆症患者的人数逐年增加，说明健脑已经刻不容缓。

而用饮食激发大脑活力是最有效的方法。

本书采用图解的形式，浅显易懂地分析了食物中包含的营养素和预防痴呆的饮食，另外还通过对大脑构造生动形象地讲解，介绍了简单饮食生活的改善方法，既简单科学，又容易坚持和见效。

这套图解版健康系列丛书倡导健康理念，是国外知名专家撰写的指导性强通俗易懂的健康图书。丛书的作者都是奋斗在各个专业领域第一线的、有着丰富经验的院长和WHO研究人员，因此，本套丛书具有很高的权威性和实践性。

丛书推陈出新，每本书都配有上百幅精美的卡通图片，将深奥的医学知识变得生动形象，是市场上最具亲和力的健康图文书。

## <<食物激发脑活力>>

### 作者简介

植木彰，1973年毕业于东京大学医学院医学系，曾留学伦敦大学。  
现为自治医科大学大宫医疗中心神经内科教授，致力于对老年痴呆症危险因素的解析及帕金森病的临床研究。

他多次进行针对老年痴呆症患者的营养调查，因提倡“饮食的改善对于预防老年痴呆症有很大的作用”这一

## &lt;&lt;食物激发脑活力&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 【常识测验】你了解脑和营养的知识吗? 1.健脑最佳饮食习惯 【挑食·节食】不吃东西对大脑很危险 【吃得过饱】吃得过饱会让大脑“生锈” 【鱼摄取不足/肉摄取过量】不喜欢吃鱼容易引发老年痴呆症 【油脂摄取过多】肉里的脂肪容易引发炎症 【蔬菜摄取不足】维生素摄取不足会导致脑“生锈” 【钙的缺乏】缺钙对于骨骼和大脑都有危害 【水分摄入不足】每天摄入水分不足一升,会引发脑脱水 专栏 砂糖是把双刃剑 2.从大脑的构造中找到答案 【脑的构造】大脑像“零件”众多的精密计算机 【脑的构造】“人性”是由大脑创造的 【神经细胞】神经细胞处理信息的过程 【脑的营养】营养“缺乏”比营养“过剩”更可怕 【脑的老化】每天大脑中都有细胞“死亡” 【痴果的脑】神经细胞大量死亡将导致痴呆 【痴果的脑】“痴呆”与“生活习惯”密切相关 专栏 增加“神经传导物质”,就可以让脑变聪明! 3.预防痴呆的饮食 【痴呆和饮食】健脑饮食注意要点 【究竟该吃什么样的鱼?】对脑有益的是富含脂肪的鱼 【究竟该吃什么样的鱼?】活用鱼脂肪肥厚的“时令” 【鱼,你吃多少?】一天一顿以鱼作为主菜 【怎样与肉打交道】选择部位并且注意烹饪方式 【该吃什么样的蔬菜?】感受蔬菜多彩颜色的乐趣 【该吃什么样的蔬菜?】吃蔬菜时也要重视“时令” 【蔬菜,吃了多少?】让一道副菜以蔬菜为主吧! 【饮料的选择方法】目标是防止脑的氧化、脱水 【日本料理推荐】日本的传统饮食具有健脑功效 专栏 为什么女性老年痴呆症患者多? 4.健脑营养素大曝光!

【氨基酸】必需氨基酸的补给来源于优质的蛋白质 【葡萄糖】甜食是关键,饮食要充分补充 【脂肪】虽然是必不可少的,但也不能过多 【脂肪酸】多价不饱和脂肪酸(1)-6系是 -3系的三倍 【维生素】体内无法制造的营养元素,需要从饮食中补充 【维生素C、E, -胡萝卜素】共同的抗氧化作用,保护多价不饱和脂肪酸 【B族维生素】“代谢”中不可或缺的维生素,若摄取不足,会导致脑机能衰退 【矿物质】海洋与大地的礼物,缺乏和过剩都对脑有害 【营养辅助剂】效果有限,不能轻易地依赖 专栏 孩子的脑更需要均衡的营养 5.简单饮食生活的改善方法 【开始之前】弄清楚问题在哪 【基本的食谱】每天吃一种鱼、两盘蔬菜、一次水果 【多吃鱼】有效利用不需要费工夫的食材 【多吃鱼】掌握基本的烹饪方法 【多吃鱼】“稍微奢侈”的食材——鱼类和贝类 【不喜欢吃鱼,也可以】食用未经处理的紫苏油、苏子油 【多吃蔬菜】加上若干色拉提高功效 【多吃蔬菜】可以轻松制作配料丰富的汤 专栏 改善饮食生活,也可以治疗忧郁

<<食物激发脑活力>>

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>