

<<考生营养与食谱>>

图书基本信息

书名：<<考生营养与食谱>>

13位ISBN编号：9787810106627

10位ISBN编号：7810106627

出版时间：2002-5-1

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：蔡铁勇

页数：263

字数：155000

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>

<<考生营养与食谱>>

内容概要

由于脑营养学有了长足的进展，所以今天的考生可以获得科学的大脑营养与食谱的建议。必须强调的一点是，本书的一些观点都是以当代脑营养新认识为基础的，因而具有较强的科学性。为了便于操作，本书还专门设立有关具体食品和食谱的章节，对考生有益食品的性能、组成、使用作了详尽介绍，因而具有较好的实用性。针对不同个体，不同体质的人群，还设立单独章节予以阐述，其中的体质饮食观点是国内一些著名专家的研究成果。现时人们都十分重视营养，但过度的或者不合 营养摄入，又常会造成许多负面影响，为此，本书还另立了有关减智损脑因素和饮食误区方面的章节。本书尽量避免使用晦涩的语句，采用通俗易懂的写法，因而具有通俗性和趣味性，适合大多数人阅读参考。

<<考生营养与食谱>>

书籍目录

前言一、考生营养总论 大脑与营养 智力的营养学基础 脑力劳动者应重视大脑营养 脑力开发的三个阶段 人脑的记忆 学龄儿童的合理营养 饮食习惯与人的情绪 行为异常与食物有关 “第三状态” 保健食品 一定得吃的早餐 午餐不可太丰富 日本学校午餐的启示 21世纪的饮食方式：一日五餐 托耳斯泰不饱食 二、考生的营养需要 提倡平衡饮食 饮食的酸碱平衡 食物的酸味和酸性 蛋白质、脂肪、碳水化合物合理比例 氨基酸摄入必须合理 钙、磷、氮的合理比例 其他营养素的合理比例 提倡粗粮细粮混吃 吃豆饭好处多 荤素兼食好 蔬菜最好搭配吃 油脂营养新观点 饲养员揭开脚气病之谜 维生素新星——维生素F “猴子维生素” 说说赖氨酸三、健脑食品四、考生的四季食谱五、考生的体质饮食六、考生常见病症的药膳食疗七、损脑减智因素八、饮食误区

<<考生营养与食谱>>

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>