第一图书网, tushu007.com

<<日常饮食的健脑作用>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食的健脑作用>>

13位ISBN编号：9787117058728

10位ISBN编号：7117058722

出版时间：2004-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：李平

页数：225

字数：153000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者从人们日常最常用的食品着手，用通俗易懂的语言、科学严谨的道理、简明实用的例子，向人们阐述了各种营养素在人们孕育、生长过程中的作用，并列兴奋各种食品的脑功效、介绍平衡膳食的观点，指出饮食合理搭配的方法，推荐正确的摄食观念。
全书还换不同年龄段、不同人群，介绍健脑防衰的基本知识和具体的食疗方法，从满足当前人们普遍关注健康、重视饮食、健脑养生的要求，适宜于各个年龄阶段和不同文化层次的读者阅读。
　在本书编写过程中，参阅了许多最新有关饮食、营养、健脑方面的国内外最新资料并参考了许多营养专家的意见，有些同行们也提出了一些很好的建议。

第一图书网, tushu007.com

<<日常饮食的健脑作用>>

书籍目录

第一部分 引言 一、饮食健脑纵横谈 二、健脑小知识 三、健脑膳食指南 1.食物要多样 2.饥饱要适当 3.油脂要适当 4.粗细要搭配 5.食盐要适量 6.甜食要少吃 7.饮酒要切制 8.三餐要合理 9.有意识地选择健脑食物第二部分 日常饮食的健脑疗效 一、简述 二、脂肪是健脑的首要物质 三、蛋白质智力活动的物质基础 四、碳水化合物是脑活动的能量来源 五、维生素是智力活动的肋手 1.增智之王——维生素C 2.“返老还童药”——维生素E 3.B族维生素能防止精神异常 （1）维生素B1 （2）维生素B2 （3）维生素PP （4）维生素B6 （5）维生素B12 4.维生素A促进脑发育 六、矿物质与微量无素 1.钙 2.磷 3.铁 4.铜 5.锌 6.碘第三部分 常见食物的健脑作用 一、粮谷食品 1.谷粒的结构与营养成分 （1）谷皮 （2）谷膜 （3）谷胚 （4）谷体 2.谷类的营养价值 （1）碳水化合物 （2）蛋白质 （3）维生素 ……第四部分 不利于健脑的习惯第五部分 孕期、哺乳期妇女健脑食品第六部分 婴幼儿健脑第七部分 儿童期健脑食品第八部分 青少年如何健脑第九部分 中年健脑防脑衰第十部分 老年健脑防痴呆第十一部分 失眠、神经衰弱的食疗方第十二部分 健脑药膳举例

第一图书网, tushu007.com

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