第一图书网, tushu007.com

<<吃对了,当然心情好!>>

图书基本信息

书名：<<吃对了,当然心情好!>>

13位ISBN编号：9787122017192

10位ISBN编号：7122017192

出版时间：2008-2

出版时间：化学工业

作者：亚历山德拉·马西

页数：136

译者：白垚垚

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

内容概要

本书探讨了提高情绪的几种饮食方法，两个简单明了的观点始终贯穿其中——“一日五份”法和“一日三餐”法。
本书也列出了很多让读者思考的食物，和易于在繁忙生活中操作的饮食小窍门。
近几年，人们越来越关注“情绪饮食”。
所谓“情绪饮食”就是通过选择安慰食品来摆脱消极情绪。
一份最新的研究显示，1/4的人在面对压力时想进食，在烦躁时想吃点东西的人所占比例至少为40%。
这种习惯会慢慢形成一种恶性循环，例如，我们会用高糖和高盐食物来摆脱困扰紧张情绪，结果，我们感觉比原来更糟。
值得庆幸的是，“情绪饮食者”并没有比非情绪饮食者更大吃大喝，他们只是用高脂肪高卡路里食物来安慰自己。
本书中，我们探讨了重新培养味觉的方法，即如何用新的味道和香味来抚平不安的情绪。
这并不像想象的那么难，因为能制造出好情绪的食物也是很好吃的。
我们不需要为了找到好的感觉而咽下不喜欢的食物。
逐渐在食谱中增添“好心情食物”可以很快改变身体对食物的欲望。
只知道什么该吃什么不该吃，很难找到正确改变饮食习惯的方法。
本书通过最直观的事实来分析十大不健康食物，并为读者推荐了改善饮食的几个方法。

书籍目录

第一章　你今关心情不好吗　快乐与食物　情感化学物质　你的饮食习惯给你带来了压力吗　英国式饮食的思考　信息的十字路　好身体需要什么　好心情需要什么　你的饮食影响着你的情绪吗第二章　饮食驱除抑郁　“一日五份”法　“一日三餐”法　运动与情绪　准备，准备，再准备　可怕的脱水　作个快乐的购物者　生活变化影响情绪第三章　情绪化饮食　什么是情绪化饮食　你是情绪化饮食者吗　　你属于哪一种情绪化饮食者　体重是个大问题　情绪化饮食治疗10步法第四章　不健康食品的陷阱　不健康食品Top5　不健康食品10大罪状第五章　对付抑郁、疲劳和压力的超级食品　爱斯基摩人和海鲜　赶走忧郁的浆果　燕麦的魔力　健康的坚果　抗抑郁明星，椰菜　西红柿热潮　神奇的香菜　来点无花果　营养的鳄梨　蜜蜂的财富

章节摘录

第一章　你今天心情好吗？
快乐与食物　　食物就像恋人的触摸一样，安慰我们的同时也诱惑着我们。
清凉的夏天，与恋人依偎在树阴下共进晚餐，这种感觉宛若天堂。
食物往往会勾起我们对温馨大家庭的美好回忆，这回忆让我们感受到爱的存在。
印记在我们脑海深处的一些美好回忆都是与家庭成员或者朋友共进晚餐的情景：丰盛的晚餐、大人们的欢声笑话、孩子们围在餐桌前嬉戏。
目前，对快乐与食物的关系的研究以“情感化学物质”为基础，研究者们对其如何影响大脑进行深入探索。
正确的饮食激发大脑产生某种化学物质，使我们拥有温暖满足的感觉。
这种神奇的化学物质叫做神经传递素，它们的生理功能通过在脑细胞之间的信息传递来影响大脑的思维和感觉。
我们平时摄入的食物会在大脑中产生精神传递素，但前提条件是我们必须摄入正确的食物，否则，大脑就会选择性“罢工”。
精神传递素与我们的饮食有着密切的联系并且影响我们的感觉和情绪。
具体来讲，神经传递素包括复合胺、多巴胺和去甲肾上腺素。
情感化学物质　　复合胺——令人愉快的化学物质　　复合胺只能在大脑中产生，是令人身心愉快的最重要的化学物质。
富含色氨酸（氨基酸的一种）的食物辅助大脑产生复合胺。
复合胺有助于提升情绪并消除意志消沉和精神不振，帮助我们放松心情。
夜晚，当人们进入睡眠状态时，大脑将复合胺转换成褪黑素，这有助于维持人体内生物钟的正常运行，提高睡眠质量。
富含复合胺的食物包括：香蕉、火鸡、松软干酪、葵花籽、　　糙米、花生和豆类食品。
多巴胺——追求快乐的化学物质　　多巴胺是一种神经传递素，它可以鼓励我们去追求快乐的事情，如美食、做爱和享受爱的感觉等，让我们的大脑保持清醒，帮助我们集中注意力，并提高短期记忆和思索的能力。
大脑产生多巴胺是非常有必要的。
和复合胺一样，多巴胺在大脑内由氨基酸转换而成，而富含酪氨酸的食品则辅助大脑产生多巴胺。

编辑推荐

改变饮食习惯和不良情绪说bye-bye！
坏心情食物的10大罪状；红橙黄绿蓝5色健康食谱；对抗抑郁的10种超级食品。

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