

<<食物可以改变你的情绪>>

图书基本信息

书名：<<食物可以改变你的情绪>>

13位ISBN编号：9787506441117

10位ISBN编号：750644111X

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：小雨

页数：229

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>

## <<食物可以改变你的情绪>>

### 内容概要

我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素，淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。

最后。

我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

有些食物中含有的一些营养素可以增加人体大脑中一种叫5-羟色胺的神经递质的含量，使人的心情变得安宁、快活，甚至可以减轻痛苦。

我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素。

淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。

最后，我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

知道吗，食物可以改变你的情绪！

我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

《食物可以改变你的情绪》将明确告诉你，哪些食物中富含大脑所需要的特殊营养成分，它们可以直接通过影响你的神经系统而改善你的情绪。

此外，编者还将告诉你，如何聪明地饮食，令自己健康而又美丽，以此来间接地改善你的情绪。

情绪不好时，请记住：灵丹妙药其实就在你的厨房里。

## &lt;&lt;食物可以改变你的情绪&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食物是很好的心理医生什么是情绪坏情绪·好情绪食物能左右情绪饮食与性格的关系东西方饮食文化漫谈第二章 来自食物的情绪信使血清素促成好心情儿茶酚胺令人快乐乙酰胆碱使人灵活甜食使头脑保持活力神经系统需要脂肪的支持蛋白质并不会使人攻击性强维生素是情绪控制剂矿物质和微量元素对情绪也有影响第三章 吃和喝是这样令人心情愉快开心饮食乐翻天饮食节奏要踩准用节食安慰心灵共同进餐乐趣多令人振奋的食谱令人镇静的食谱开心食品表给你一双慧眼饮食日记帮你忙第四章 好食物可以打败坏情绪心情抑郁者的首选食物菠菜也能缓解心情抑郁沮丧时要提防掉入贪吃的沼泽燕麦可以减轻焦虑感草莓能镇定安神黑麦能养心安神用橙子对抗压力紧张时吃什么睡眠不好吃什么易怒者该吃些什么总是感到疲倦吃什么攻击性强的人宜吃含钙量高的食物水果中的快乐王子哪些食物可“助性”帮男人找回自信的食物可以缓解失恋痛苦的食物女性在特殊的日子里需要补充哪些营养大豆能减轻更年期妇女的情绪失常心神不定不用急第五章 生命因健康而快乐说营养，话情绪营养失衡，情绪失控身体缺乏营养的报警信号一日三餐对情绪的影响上班族的活力食品杂食、全食营养好要适当吃些脂肪蔬菜生吃，心情愉快苦味蔬菜，好处多多黑色食品，一扫你心头的阴霾体内垃圾会导致不良情绪小心食物中毒第六章 美丽能为好情绪加分好心情从“头”开始给头发来一顿鲜果大餐随处可见的美发食物让头皮屑不再烦人眼睛下面吊个袋子谁乐意打一场收复黑眼圈失地的攻坚战巧食去除鱼尾纹用天然食物打败不雅观的黄褐斑面部“扫黄”，正在进行轻轻松松，“战痘”成功牙好，胃口就好，心情倍儿爽“挺”好，自信来了慈禧太后用过的丰胸圣品肤如凝脂心欢畅把肥胖的烦恼扔到爪哇国走出越减越肥的怪圈可恶的厌食症如何对付我太瘦了，很自卑吃豆腐可预防臀部下垂不敢穿短裙的女士不要懊恼香气袭人亦喜人好“色”无罪，爱美有理第七章 莫让季节变换破坏了你的情绪春天击中了情绪的软肋用食物和“春困”较劲非常适合春季吃的五种食物清爽莲子让苦夏走开荷叶粥为你撑起一把清凉之伞汤汤水水浇酷暑变着花样吃西瓜夏季厌食怎么办自制凉茶妙解暑苦瓜是很好的消暑食品让“秋老虎”不再是“秋恼火”秋天吃南瓜的N个理由萝卜就茶，气得大夫满地爬气定神闲，来杯功夫茶秋燥喝粥，怡神养心冬季干燥的皮肤需要一场及时雨冬季宜与哪些水果亲密接触手脚发凉不要慌

## <<食物可以改变你的情绪>>

### 编辑推荐

《食物可以改变你的情绪》由中国纺织出版社出版。

<<食物可以改变你的情绪>>

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>