

<<健脑益智必吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<健脑益智必吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508248172

10位ISBN编号：7508248171

出版时间：2008-1

出版时间：2008-1-1

作者：於文占,谢英彪

页数：274

字数：225000

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>

<<健脑益智必吃的食物>>

内容概要

本书以通俗易懂，深入浅出的语言，依据我国丰富的医药典籍及大量的现代科研资料，介绍了健脑益智的基本知识和36种确有实效的天然食物，并运用这些食物配制的食疗验方、健脑菜肴360多款。同时，叙述了与健脑益智有关的传说典故、趣闻轶事。内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，疗效确切，适合广大读者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

<<健脑益智必吃的食物>>

书籍目录

一、健脑益智的基本知识（一）智力与智商（二）人脑是聪明智慧的源泉（三）营养素对大脑与智力发展的影响（四）健脑益智离不开各种营养素（五）脂肪与健脑益智的关系（六）蛋白质与健脑益智的关系（七）糖类与健脑益智的关系（八）无机盐与健脑益智的关系（九）维生素与健脑益智的关系（十）水与健脑益智的关系（十一）纤维素与健脑益智的关系（十二）选择健脑益智食物的注意事项二、健脑益智必须摄入的食物三、健脑益智食疗验方

<<健脑益智必吃的食物>>

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>