

<<果蔬汁补脑聪明饮>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁补脑聪明饮>>

13位ISBN编号：9787537536622

10位ISBN编号：7537536627

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：程泾 主编

页数：84

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>

## <<果蔬汁补脑聪明饮>>

### 内容概要

祖国医学认为，神明活动为脏腑功能的反应，智能障碍尤以心、肾、肝、脾功能失常为常见。因心主血脉及神明；肝主谋虑疏泄，开窍于目；脾为养神固摄之脏，能上养心气、固摄心神；肾主骨生髓，脑为髓之海。

若心脾虚衰、肾精不足可导致脑髓失充、清窍失灵、神明失养。

若在小儿，则表现为大脑发育不全，智力低下，成人则表现为失眠、健忘、头晕眼花、耳聋耳鸣等症；反之，肾精充沛，髓海满盈，脑得其养，则精力充沛，思维敏捷，耳目聪明，记忆力强。

《内经》指出“饮食有节，度百岁乃去”，口味宜“去肥浓，节酸咸”，因肥甘厚腻之品，易伤脾胃使水谷津液不能布达全身脏腑，则脏腑失养。

经过几千年的实践，证实了清淡饮食的科学合理性。

不可否认的是，聪慧的头脑仅靠益脑食物的补充是远远不够的，尽管人的情绪、智商和记忆力都受到食物的影响，但均衡的饮食以及适当的体育锻炼、合理的脑力活动、好的心情与充足的睡眠同样不可忽视。

## <<果蔬汁补脑聪明饮>>

### 书籍目录

第1篇 水果汁 菠萝金橙汁 柳橙汁 鲜奶草莓汁 草莓汁 果枣汁 李子汁 榴莲汁 鲜柠檬汁 葡萄杏汁 木瓜鲜奶汁 木瓜生姜汁 桂圆汁 酸枣汁 金橘汁 苹果汁 杏汁 紫葡萄汁 芒果椰奶汁 哈密山竹汁 古方五汁饮 柑果汁 猕猴桃凤梨汁 香蕉汁 西柚汁 桑葚汁 西瓜桃汁 石榴汁 樱桃汁

第2篇 蔬菜汁 菠菜汁 番茄汁 黄瓜汁 茄子汁 苦瓜汁 芹菜汁 白菜汁 南瓜汁 辣萝卜汁 大蒜胡萝卜汁 甘薯洋葱汁 枸杞蒜饮

第3篇 果蔬汁 凤梨姜汁 胡萝卜苹果汁 胡萝卜杏汁 柠檬芹菜汁 葡萄芹菜汁 圆白菜李子汁 芹菜西瓜汁 莲藕橙汁 西瓜番茄汁

第4篇 其他 芝麻海带汁 核桃奶露 人参枸杞茶 杞菊茶 银杏杜仲茶 杜仲补脑饮 花生杏仁茶 西洋天麻茶 玉米汁 黑芝麻茶

第5篇 各种果蔬的营养与功效 (一) 水果类 菠萝 草莓 柑橘 桂圆 红枣 金橘 莲子 李子 榴莲 橙子 芒果 柠檬 苹果 葡萄 猕猴桃 石榴 西瓜 香蕉 杏 樱桃 柚子 (二) 蔬菜类 菠菜 大蒜 海带 胡萝卜 黄瓜 苦瓜 辣椒 茄子 芹菜 西红柿 (三) 其他类 蜂蜜 枸杞 核桃 花生 牛奶 人参 酸枣 桑葚 天麻 无花果 玉米 芝麻

第6篇 常见补脑常识问题 什么是聪明 什么是记忆 什么是记忆力 什么是果蔬汁的四气五味 与人的关系如何 水果蔬菜的四气与人的关系 水果蔬菜的五味与人的关系 食品的五色有什么意义 食品的五色与人的关系 每天服用多少蔬菜、水果为宜 果蔬汁这么好, 喝果蔬汁替代正餐可以吗 何时服用果蔬汁最佳 服用果蔬汁需注意哪些方面 酸碱饮食对健康有何影响 哪些水果不宜空腹食用 常见的健脑益智中药有哪些 如何提高脑功能 什么营养最助脑 什么食物有补脑作用 哪些食品会影响智力 哪些食品有助于排铅 哪些食品有助于排铝 哪些食品可以改善中枢神经系统的疾病 老年性痴呆症如何避免 哪些食品有助于睡眠 如何除去水果、蔬菜残留的农药 常用的维生素、矿物质的需要量 及主要来源和作用参考文献

<<果蔬汁补脑聪明饮>>

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>