

<<健脑益智吃什么>>

图书基本信息

书名：<<健脑益智吃什么>>

13位ISBN编号：9787563011469

10位ISBN编号：7563011463

出版时间：1997-8-1

出版时间：河海大学出版社

作者：谢英彪,王天宇

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>

## <<健脑益智吃什么>>

### 内容概要

#### 饮食与健康丛书

参加本书撰写工作的有关专家，以通俗易懂、深入浅出的语言和大量的最新科研资料，穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事，介绍了40多种确有较高健脑益智价值的天然食物的科学知识，以及运用这些食物配制的家庭食疗方、健脑益智菜肴和健脑益智药膳。

可以说，本书突出了知识性和实用性，可以帮助您和您的家人吃得更加合理，更有营养。

#### 本书前言

#### 特色及评论

## <<健脑益智吃什么>>

### 书籍目录

- 一、“大脑的粮食” 鱼
- 二、健脑长寿动物 乌龟
- 三、补脑佳肴 鳖
- 四、健脑海产品 海参
- 五、益智海味 牡蛎
- 六、“天赐补脑品” 人乳汁
- 七、健脑大众饮料 豆浆
- 八、荷塘中的益智佳品 莲藕
- 九、药食兼用的健脑坚果 莲子
- 十、水中的聪明强志品 芡实
- 十一、古老的健脑补品 山药
- 十二、抗老健脑佳饵 红枣
- 十三、益智干果 龙眼肉
- 十四、健脑增智果核 核桃仁
- 十五、“记忆之果” 苹果
- 十六、“智慧果” 香蕉
- 十七、防治脑血管病的鲜果 柑桔
- 十八、补脑妙果 荔枝
- 十九、抗衰益智的红果 枸杞子
- .....

<<健脑益智吃什么>>

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>