

<<脑营养和脑开发>>

图书基本信息

书名：<<脑营养和脑开发>>

13位ISBN编号：9787109053045

10位ISBN编号：7109053040

出版时间：1998-08

出版时间：中国农业出版社

作者：杨书润

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>

<<脑营养和脑开发>>

书籍目录

目录

序

第一章 饮食营养与身脑健康

一、人体需要的营养成分

二、各种营养成分的特性及与健康的关系

- (一) 蛋白质, 一切生命活动的基础
- (二) 脂肪, 供给热能及滋润细胞的最佳物质
- (三) 糖类, 重要的热量供给源
- (四) 维生素, 机体代谢的调节剂和智力的促进剂
- (五) 矿物质, 身、脑健康的保障成分
- (六) 水, 人体的主要成分, 拥有多种功能
- (七) 纤维素, 保障消化系统正常运转的功能成分

三、人体需要的酸碱环境

四、酸性食物、碱性食物及与健康的关系

五、饮食结构的改变与现代文明病

- (一) 饮食结构在迅速变化
- (二) 现代人饮食变化的主要表现
- (三) 饮食结构变化的主要危害

第二章 脑营养的特点

一、脑是耗能大户

二、良好的脑营养促进脑功能

- (一) 脑营养的重要意义
- (二) 脑的发育特点和脑营养
- (三) 从脑细胞的结构和功能看健脑食物的作用
- (四) 饮食必须多样化的原因及其作用

三、不良的食物会伤害机体和脑的功能

- (一) 白糖、味精、白米白面的三白食品
- (二) 酒和含酒精饮料
- (三) 受污染的食品
- (四) 死因不明的动植物不能吃

四、不良的饮食习惯或嗜好伤害身脑功能

- (一) 过饱、过饥和暴饮暴食
- (二) 不吃早饭, 晚饭又过于丰盛。

- (三) 经常食用快餐食品

- (四) 偏食或挑食

- (五) 狼吞虎咽地快速进食

- (六) 经常食用热食或冷食

- (七) 嗜食咸、辛辣、酸味、甜味

- (八) 吸烟

五、慎于用药

第三章 饮食健脑的原则和方法。

一、实行平衡膳食, 摄取全面营养

二、使用补益食品和滋补药品的原则

<<脑营养和脑开发>>

- (一) 适度
- (二) 择时和应时
- (三) 超前、适时和事后的及时追补
- (四) 因人而异
- (五) 注重于壮骨、强肾、益脾
- (六) 补心也是补脑
- (七) 减量、间歇地使用营养品
- (八) 超额付出和功能减退是应用补品的前提

三、于有意和无意之中

四、细嚼慢咽是节食、益智 减肥的有效措施

第四章 常见的健脑食物

一、选择健脑食物的原则

- (一) 在自然环境下成长发育的自然食品
- (二) 没有农药等污染的食品
- (三) 经过卫生检验的肉及加工品
- (四) 没有腐败变质的食品
- (五) 畸形食品孕妇不宜吃
- (六) 开发利用野菜野果 抵制吃野禽野兽

二、健脑食物各论

- (一) 碘盐及含碘海产品
- (二) 婴儿食品 母乳
- (三) 大米和糯米
- (四) 小米和黄米
- (五) 玉米
- (六) 小麦全麦粉和其他麦类
- (七) 大豆、毛豆、豆制品
- (八) 黑豆
- (九) 绿豆、红小豆、豇豆等杂豆
- (十) 甘薯等薯类
- (十一) 苦瓜、生菜、葛苣叶等
- (十二) 核桃仁
- (十三) 栗子
- (十四) 瓜子、桃仁、杏仁、棒子、松子等干果种仁
- (十五) 鲜枣、干枣、酸枣 元枣
- (十六) 柿子、柿饼和柿叶
- (十七) 葡萄和葡萄干
- (十八) 柑橘
- (十九) 香蕉 菠萝
- (二十) 桃、杏和杏干
- (二十一) 芝麻、香油和麻酱
- (二十二) 花生仁、花生油和花生酱
- (二十三) 红糖、饴糖、蜂蜜
- (二十四) 鱼、虾和虾皮
- (二十五) 海带、紫菜、裙带菜等
- (二十六) 动物内脏和带骨肉
- (二十七) 葱、蒜、姜、醋
- (二十八) 蕨菜、马齿苋等野菜

<<脑营养和脑开发>>

第五章 调摄起居情绪和身体状况，均衡地使用

左右手和左右脑

一、调摄起居和环境

- (一) 保证充足有效的睡眠
- (二) 积极医治失眠
- (三) 总睡不醒者的症状治疗
- (四) 顺应自己的生物节律
- (五) 搞好用脑环境的绿化和优化
- (六) 多开窗户接触些空气负离子
- (七) 本人吸烟或吸烟环境影响脑活力
- (八) 回避电子及噪声等污染
- (九) 筋坐和静卧的沉思可以益智
- (十) 步行 运动和旅游可以益智

二、调摄情绪和心理状态

- (一) 冷水洗脸除心烦
- (二) 常洗头、留短发、少戴帽子可以使人头清脑爽
- (三) 保持全身清洁使人身轻气畅
- (四) 注意避免过度的喜怒忧思
- (五) 热心助人使自己从快乐和满足中获得奋发向上的活力
- (六) 学会超脱和自我解脱
- (七) 廉洁守法使人心安神静
- (八) 家庭和睦是取得成就和健康的重要条件
- (九) 人际关系的协调是心理健康的保障因素
- (十) 亲情的抚慰和鼓励有益于身脑健康

三、调摄身体积极治疗与脑功能密切相关的疾病

- (一) 预防和治疗大便干燥及便秘
- (二) 预防和治疗多动症
- (三) 预防和治疗自闭症及抑郁症
- (四) 预防和治疗高血压
- (五) 预防小脑萎缩和老年痴呆症
- (六) 恶心呕吐泻痢等症状的治疗
- (七) 总吃总饿者的症状治疗
- (八) 维护肾气有助于保护智力功能

四、均衡地使用左右手和左右脑 全面开发脑功能

- (一) 多运动手，通过手动促脑灵
- (二) 左右脑是既分工又协同着工作的
- (三) 左撇子的孩子不必强行纠正
- (四) 用更换左右撇子的办法试治口吃
- (五) 注意多方面的用脑卫生

第六章 脑和智力功能的开发

一、不同年龄阶段的脑力开发

- (一) 胎教和幼儿脑力的开发
- (二) 学生时代的脑力开发
- (三) 青年和中年人(职业者)的脑力开发
- (四) 老年人的脑力开发

二、提高脑功能的重要方法

<<脑营养和脑开发>>

- (一) 适度用脑
 - (二) 交替用脑
 - (三) 制定规划和行动规则, 合理安排时间
 - (四) 同类工作适度集中, 提高工作效率
- 三、勇敢地面对考试 努力提高考试成绩或效果

- (一) 升学考试的知识
 - (二) 求职考试的知识
- 四、智力功能的表现形式和培养方法

- (一) 记忆力
- (二) 观察力
- (三) 想象力
- (四) 创新能力(创造力)
- (五) 判断力(决策能力)
- (六) 分析、综合、抽象、概括能力
- (七) 语文表达和社会交际(公关)能力
- (八) 管理、指挥、组织、协调能力
- (九) 空间设计和审美能力
- (十) 体育运动能力

第七章?弱智者的脑力开发

一、弱智的成因分析

- (一) 缺碘导致的弱智或痴呆
- (二) 缺乏维生素和碘以外的矿物质
- (三) 饮食过量
- (四) 父母饮酒、吸烟过度
- (五) 母亲生育年龄过大
- (六) 父母交合时生物节律都处于低潮期
- (七) 近亲结婚
- (八) 胎儿在母腹内受冲击或出生后肢体扭曲
- (九) 助产工具对脑的伤害
- (十) 非母乳喂养或发育期过于封闭

二、弱智者的治疗和脑力开发

- (一) 对缺碘者的补碘
- (二) 补充维生素和矿物质 控制食量
- (三) 矫正肢体的异常弯曲
- (四) 多活动, 多玩耍, 多接触社会和自然环境
- (五) 顽强地实施教育和训练
- (六) 需要综合推进各项措施

附录 力学疗法枕及带子用法说明

本书引用的文献

本书参考的文献

后记

<<脑营养和脑开发>>

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>