

## <<大脑的营养>>

### 图书基本信息

书名：<<大脑的营养>>

13位ISBN编号：9787501155149

10位ISBN编号：7501155143

出版时间：2002-1

出版时间：新华出版社

作者：[美] 简·卡珀 著 雷丽萍

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>

## <<大脑的营养>>

### 内容概要

《纽约时报》畅销书作家简·卡珀推出的又一部新著，新世纪生活译丛！

虽然遗传因素在心脏病发生、发展中扮演了重要的角色，但是合理的选择食物和补充物就可以战胜心脏病。

《美国周末》的专栏作家和《纽约时报》最受欢迎作家简·卡珀（美国最可信赖的营养学专家）现在提供了您必须知道的降低发生心脏病的危险和预后的所有信息。

《神奇的心脏》揭示了目前能够获得的有关食物、维生素、矿物质和天然药物已经显示出的预防、治疗甚至逆

## <<大脑的营养>>

### 书籍目录

导言

第一部分 神奇大脑的时代欢迎你

第二部分 吃出神奇的大脑

一 大脑渴望古老的饮食

二 功过难分的脂肪

三 前景可观的新疗法——鱼油拯救大脑

四 两面人：糖

五 抗氧化剂：让你聪明、快乐、年轻

.....

第三部分 大脑补品

一 维生素、矿物质及其他的补充物怎样帮助你发挥大脑的最高效率

二 叶酸：恢复记忆

三 维生素B6：提高记忆力

四 维生素B12：延缓衰老

五 硫胺：

<<大脑的营养>>

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>