

<<增强孩子记忆力的镁食>>

图书基本信息

书名：<<增强孩子记忆力的镁食>>

13位ISBN编号：9787502585259

10位ISBN编号：7502585257

出版时间：2006-7

出版时间：第1版 (2006年7月1日)

作者：高溥超

页数：133

字数：103000

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>

<<增强孩子记忆力的镁食>>

内容概要

现代营养学研究证实，镁对大脑的智力发育有很好的补益作用，这种作用对于正在成长中的孩子来说是非常重要的。

所以，父母要想使自己的孩子聪明起来，正确选择和合理食用含镁食品就显得极为必要。

本书系统地介绍了数种含镁食物的相关特性和健脑功效，详细列举了大豆、榛子、板栗、核桃仁、长生果、红薯、玉米、蘑菇、冬瓜子、紫菜、竹笋、辣椒、香蕉、柿子、黑枣、黑芝麻、无花果、橘子、葡萄、葵花子、菠菜等十几种增智益脑的含镁食物。

全书图文并茂，切入点新颖，实用性强，对家庭正确选择和食用此类食品，促进孩子的智力发育十分有益。

<<增强孩子记忆力的镁食>>

书籍目录

1.什么是营养素2.营养素的主要功能有哪些3.营养素主要来源于哪事物4.何为微量元素5.什么是常量元素6.含镁的食物为何能增强记忆7.孩子却镁易患哪疾病8.含镁的食物有多少种9.促进智力发育的大豆3510.使孩子聪明的干果——榛子 11.补脑健脾的干果——板栗12.理想的营养食品——核桃仁13.增强记忆力的“镁食”——长生果(花生) 14.亦粮亦蔬的红薯15.说玉米16.话蘑菇17.谈冬瓜子18.多“功能”的紫菜19.素食贡品——竹笋20.餐桌上的常蔬——辣椒21.南国名果——香蕉22.金秋赞柿子23,耐人寻味的黑枣24.黑芝麻的妙用25.人间仙果——无花果26.益智佳果——橘子27.健康离不了的菠菜28.清凉小吃说海带29.佳节美食——葵滯子

<<增强孩子记忆力的镁食>>

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>