

<<饮食与智慧>>

图书基本信息

书名：<<饮食与智慧>>

13位ISBN编号：9787504460448

10位ISBN编号：7504460443

出版时间：2008-5

出版时间：中国商业出版社

作者：石斌 编著

页数：223

字数：200000

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>

## <<饮食与智慧>>

### 内容概要

一个人的智力水平的高低虽然与遗传、环境、智力训练等因素有一定关系，但80%以上还是取决于膳食营养。

大脑是人类生存和从事各种活动的神经中枢，它对膳食营养的多与少、各种营养物质的偏与衰非常敏感。

如果忽视了饮食的科学搭配就会影响到一个人的智力发育。

为了帮助大众轻松地提高和改善记忆，我们特意编写了这本书。

书中主要介绍了健脑的日常膳食、营养专家提倡的31种健脑食物、提高智力应注意的饮食细节，总结了各种益智的营养食谱、以及应避免的对大脑产生损伤的不良饮食习惯。

还介绍了大脑记忆的原理、情绪与记忆的关系和提高记忆效果的策略和诀窍。

## <<饮食与智慧>>

### 书籍目录

前言第1章 健脑膳食指南 饮食多样化, 智力不会差 节食暴食损大脑 油脂: 大脑不可或缺的“润滑油” 粗细搭配好健脑 控制食盐摄入量 偏爱甜食小心吃掉智力 饮酒要适可而止 日常三餐合理配置 大脑怎样才能更聪明 解读爱因斯坦的大脑 如此补脑好处多 使大脑更聪明的饮食习惯 中国古代的益智食品 状元及第餐 神秘的补脑绝招 干嚼食物, 赵嚼越聪明 6种可以预防老年痴呆症的食物第2章 营养专家提倡的31种健脑食物第3章 饮食与智力第4章 细节决定智慧第5章 让你头脑变聪明——各种元素的神奇力量第6章 家庭益智食谱DIY后记

## &lt;&lt;饮食与智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 健脑膳食指南饮食多样化，智力不会差为避免由于大脑缺少某种营养成分而影响到智力，应该做到饮食多样化。

做到饮食多样化，是保证大脑获得全面营养的基础，也是保证较高智力水平的基础。

之所以要做到饮食多样化，是因为没有一种食物能够为人体提供所有的营养元素，而许多营养元素是大脑智力发育所不可或缺的。

大脑如果得不到某种营养物质，就会引起脑重量不足、脑皮质变薄、脑细胞减少、神经纤维密度及神经元联系降低，进而影响到人的智力。

近年来，有调查研究发现：城市少儿的智商比偏僻乡村的少儿智商要高0.4倍，其中营养状况是导致这一差异的重要因素。

例如，食物单一会导致人体缺碘，会造成幼儿痴呆、发育不良、大脖子病等。

另外，仅吃相同的食品，很容易形成偏食的习惯，进而会引起营养供应失调，体质变差。

饮食需要适度的营养和平衡，以求真实良好的健康状况。

为保证食物的多样化，每日的膳食应包括六类：粮食类，包括谷物类、除大豆外的干豆类，它们是膳食中的主要热量来源；蔬菜类，主要提供维生素C、维生素B<sub>2</sub>、维生素A或胡萝卜素；水果类，提供丰富的维生素C及膳食纤维。

奶制品及豆制品类，主要提供蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素和磷脂等；动物性食物类，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素等。

从营养成分来说，蛋白质是构成脑细胞发育的基本原料，同时参与脑的生理功能和代谢活动，蛋白质缺乏会直接影响脑发育，导致大脑反应迟钝。

食物中的亚油酸亚麻酸二十二碳六烯酸（DHA）、花生四烯酸（ARA）作用参与脑细胞膜磷脂的合成，对智力有很大影响。

铁元素是大脑神经纤维髓鞘的物质基础，能够为脑细胞提供营养索。

缺少后会导致注意力不集中，记忆与思维能力下降。

## <<饮食与智慧>>

### 编辑推荐

《饮食与智慧:激活大脑的健康快车》介绍了大脑记忆的原理、情绪与记忆的关系和提高记忆效果的策略和诀窍。

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>