

<<应用功能性食物吃出聪明>>

图书基本信息

书名：<<应用功能性食物吃出聪明>>

13位ISBN编号：9787509110348

10位ISBN编号：7509110343

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：徐时

页数：242

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>

<<应用功能性食物吃出聪明>>

内容概要

本书以功能因子分析为焦点，介绍了具有提高记忆力功能的食物51种、药物33种，卫生部批准的保健食品17种和对记忆有损伤作用的食物11种、药物23种。

还介绍了大脑记忆的原理、情绪与记忆的关系、提高记忆效果的策略和诀窍。

本书是一本有关增强记忆功能、提高记忆效果的食物和药物的科研成果集粹，内容丰富、新颖、科学、实用，为婴幼儿生长期、青少年读书期、中老年人记忆力减退期提供了生活中必备知识，还可供临床用药、教学和研制保健食品参考。

<<应用功能性食物吃出聪明>>

书籍目录

第1章 概述聪明 1 “聪明”的含义及其在大脑功能上的体现 2 学习和记忆的过程 3 记忆障碍 4 学习和记忆的机制 一、生物学对学习和记忆机制的论述 二、生理学对学习和记忆机制的论述 5 影响儿童智力的内因 6 导致老年人记忆力下降的多种因素 7 应用功能性食物——吃出聪明 8 增进记忆的先决条件第2章 食物的范 1 传统食物 2 “药食同源”品种食物 3 “食品新资源”品种食物第3章 营养与学习记忆 1 蛋白质与学习记忆 2 脂肪与学习记忆 3 糖类与学习记忆 4 维生素与学习记忆 一、维生素A 二、维生素B1 三、维生素B2 四、烟酸 五、维生素B₆ 六、维生素B₁₂ 七、叶酸 八、维生素C 九、维生素E 5 元素与学习记忆 一、铁 二、锌 三、锰 四、铜 五、氟 六、碘 七、钙 八、锗第4章 具有增强学习记忆功能的粮食 1 玉米 2 大豆 3 芡实第5章 具有增强学习记忆功能的果品 1 核桃仁 2 龙眼肉 3 桑椹 4 酸枣肉 5 荔枝第6章 具有增强学习记忆功能的饮料 1 蜂蜜 2 茶叶 3 人乳汁第7章 具有增强学习记忆功能的水产和蛋 1 海参 2 紫菜 3 牡蛎肉 4 含DHA较多的鱼 5 鸡蛋第8章 具有增强学习记忆功能的蔬菜 1 芹菜 2 刀豆 3 银耳 4 黑木耳 5 金针菜 6 山药 7 生姜 8 蜂花粉第9章 具有增强学习记忆功能的“药食同源”品种食物 1 玉竹 2 茯苓 3 益智仁 4 葛根 5 酸枣仁 6 蝮蛇 7 紫苏子第10章 具有增强学习记忆功能的“食品新资源”品种食物 1 人参 2 人参子 3 三七 4 川芎 5 马鹿茸 6 西洋参 7 山茱萸 8 天麻 9 白芍 10 何首乌 11 吴茱萸 12 知母 13 党参 14 黄芪 15 绞股蓝 16 银杏叶 17 远志 18 柏子仁 19 刺莓果 20 五味子第11章 具有增强学习记忆功能的中药第12章 对大脑具有保护作用的食物和中药第13章 对学习记忆有益的其他药物第14章 有损大脑发育、记忆的食物和药物第15章 情绪与记忆第16章 具有改善记忆功能的食谱、方剂和保健食品第17章 牢记的策略和记忆的诀窍参考文献

<<应用功能性食物吃出聪明>>

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>