第一图书网, tushu007.com

<<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B,　　六、维生素B1：　　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 银杏口十　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

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