

<<食物可以改变你的情绪>>

图书基本信息

书名：<<食物可以改变你的情绪>>

13位ISBN编号：9787534445163

10位ISBN编号：7534445167

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：千高原

页数：238

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>

## <<食物可以改变你的情绪>>

### 前言

前言谁都难免遇到坏情绪的突然造访：无论如何都读不出硬盘程序文件；信用卡透支；央行再次调高房贷利率……对于坏情绪，你是否有一套应对方法？是任其自生自灭，还是主动调节与转换？

情绪不佳时，调节与转换的方式有很多。

最常用的方式是运用心理干预，用“宣泄、移情”之类的技巧，使人摆脱情绪的沼泽。

然而你想过吗，食物也可以改变人的情绪。

近年来，中外营养学与心理生理学研究表明，饮食对人体的情绪有重要的影响。

例如，有些食物中含有的一些营养素可以增加人体大脑中一种叫5-羟色胺的神经递质的含量，使人的心情变得安宁、快活，甚至可以减轻痛苦。

有的研究资料证实，多吃一些含维生素B族较多的食物对改善抑郁症状有明显的效果。

还有的研究观察到，多食用碱性食物有助于缓解人体的急躁情绪，所以容易动怒生气的人多吃一些虾、蟹、鱼、海带、贝类等海产品以改善性格，稳定情绪。

举世皆知的“拉链门”女主角莱温斯基小姐，因身陷性丑闻的漩涡而心理失衡。

为了从坏情绪中解脱，她毫无节制地吃各种饼干、面包圈和松饼。

结果令原本就很丰满的身体在短短数月内骤增34公斤，体重达到了114公斤之巨。

以致于当地媒体用“就像一个硕大的气球，几乎就快要将衣服撑破”来形容她。

值得指出的是：莱温斯基的暴饮暴食，虽然在一定程度上对缓解情绪有效，但却是一种饮鸩止渴的方法。

若是想通过吃来摆脱坏情绪，就一定要选择正确的食物。

只有一个聪明的食客，才能让坏情绪在咀嚼之间烟消云散，同时也不留下诸如肥胖之类的、带来二次伤害的后遗症。

基于以上新的发现，编者编著了《食物可以改变你的情绪》一书。

在本书中，编者将明确告诉你，哪些食物中富含大脑所需要的特殊营养成分，它们可以直接通过影响你的神经系统而改善你的情绪。

此外，编者还将告诉你，如何聪明地饮食，令自己健康而又美丽，以此来间接地改善你的情绪。

情绪不好时，请记住：灵丹妙药其实就在你的厨房里。

祝每一个朋友天天都保持心情舒畅，以轻松明快的脚步走过每一个春夏秋冬！

编著者2012年8月

## <<食物可以改变你的情绪>>

### 内容概要

在《食物可以改变你的情绪》中，编者将明确告诉你，哪些食物中富含大脑所需要的特殊营养成分，它们可以直接通过影响你的神经系统而改善你的情绪。

此外，编者还将告诉你，如何聪明地饮食，令自己健康而又美丽，以此来间接地改善你的情绪。

情绪不好时，请记住：灵丹妙药其实就在你的厨房里。

祝每一个朋友天天都保持心情舒畅，以轻松明快的脚步走过每一个春夏秋冬！

## <<食物可以改变你的情绪>>

### 作者简介

千高原工作室成立与1999年，成功策划了700余种图书，在出版发行界享有盛誉。千高原工作室策划组织了“商务书库”、“语研书库”、“中小企业创业文库”、“宾馆酒店管理实务丛书”“亲子教育”等成系列丛书，2012年底加盟江苏凤凰美术出版社有限公司。

## <<食物可以改变你的情绪>>

### 书籍目录

#### 第一章 食物是很好的心理医生

食物是很好的医生，厨房是最好的药房。

在大多数人仍抱着一片片药丸或一管管针剂不放时，少数明智的人把目光投向了日常膳食。

什么是情绪

坏情绪·好情绪

食物能左右情绪

饮食与性格的关系

东西方饮食文化漫谈

#### 第二章 来自食物的情绪信使

真的能吃出好心情吗·答案是肯定的。

因为我们所吃的食物里的一些物质，深深地影响着我们的情感、行为以及工作效率。

血清素促成好心情

儿茶酚胺令人快乐

乙酰胆碱使人灵活

甜食使头脑保持活力

神经系统需要脂肪的支持

蛋白质并不会使人攻击性强

维生素是情绪控制剂

矿物质和微量元素对情绪也有影响

#### 第三章 吃和喝是这样令人心情愉快

通过几餐饭，可以在短时间里影响一个人的情绪；但要想长久持良好的精神状态，则需要一定的时间、耐心与规划。

开心饮食乐翻天

饮食节奏要踩准

用节食安慰心灵

共同进餐乐趣多

令人振奋的食谱

令人镇静的食谱

开心食品表给你一双慧眼

饮食日记帮你忙

#### 第四章 好食物可以打败坏情绪

情绪不佳的人，对于饮食往往易陷于两个极端：一是胡吃滥喝；二是茶饭不思。

这两种不科学的饮食，只会让情绪陷入更深的泥潭。

要学会选择食物，用好的食物去改变坏的情绪。

#### 第五章 生命因健康而快乐

牙疼、上火、腹泻……这些生活中的小事，就足以搅得人心神不定、烦躁不安，更遑论诸如痛风、糖尿病之类的顽疾·人生的快乐、情绪的饱满，实在与身体健康状况关系密切。

#### 第六章 美丽能为好情绪加分

健康如锦，美丽如花。

健康的身体加上美丽的容颜，无异于锦上添花！

## <<食物可以改变你的情绪>>

你的情绪也会因此而心花怒放！

第七章 莫让季节变换破坏了你的情绪

<<食物可以改变你的情绪>>

章节摘录

<<食物可以改变你的情绪>>

编辑推荐

海报：



<<食物可以改变你的情绪>>

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>