第一图书网, tushu007.com

<<心情Spa解压食疗>>

图书基本信息

书名：<<心情Spa解压食疗>>

13位ISBN编号：9787534931987

10位ISBN编号：7534931983

出版时间：2005年11月1日

出版时间：河南科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：176

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

<<心情Spa解压食疗>>

内容概要

当受到压力困扰的时候，你是否觉察到身体内部的环境也在产品各种相应的变化？
健忘、失眠、便秘、神经衰弱……这些都与你所承受的压力的有关！
来试试解压食疗吧，《美味人生：心情Spa解压食疗》教你怎样通过日常饮食来为自己做好压力的预防与治疗，同时还提出了搭配饮食疗法的生活小运动，帮你做心情SPA。
压力已经是现代人生活中无可避免的要素了，而人们在承受压力时，身体内部的环境也在产生各种相应的变化。
因此，《美味人生：心情Spa解压食疗》从压力对身体的负面影响出发，探讨在巨大压力与情绪产生的情况下，如何通过日常饮食来为自己做好压力的预防与治疗。
另外，书中还提出搭配饮食疗法的生活小运动，希望能够通过随时随地的运动，帮助所有承受压力的人能够随时放松、减压。

<<心情Spa解压食疗>>

书籍目录

第一部分 观念篇第一章 你的身体正在被压力侵蚀吗压力指数检测表第二章 不排除压力，会有什么后遗症第三章 饮食对解压的帮助从食物本身着手，是良好的自救方法压力袭来时，要自感压力并控制压力第二部分 食物营养篇第一章 通过饮食补充脑部所需的营养大脑为何如此需要丰富的营养 第二章 大脑所需要的营养蛋白质矿物质对于缓解压力有极大帮助维生素是抗压不可或缺的营养素葡萄糖第三章 每天生活不可少的减压食材鸡蛋：鸡蛋的营养素完全剖析鱼头：世界公认的补脑营养素豆类食品中医观点中的补脑食物第三部分 食物保健篇第一章 情绪治疗花草茶减压法除压力的花草茶配方香蜂欧薄荷茶薰衣洋甘菊茶薰衣草蜂蜜茶茉莉蜜茶轻食减压法牛奶解压食谱木瓜牛奶汁牛奶杏仁西米露炼乳草莓面包香蕉解压食谱香蕉牛奶汁蜂蜜煎香蕉香蕉三明治晚餐减压法晚餐食谱黄豆糙米粥燕麦花生粥四神饭第二章 排除环境压力的饮食疗法培养适应环境的能力防寒的食谱栗子炖排骨栗子炖鸡枸杞怀山药炖牛肉奶油起司烤马铃薯防暑的食谱荷叶莲藕粥苦瓜沙拉冬瓜肉片汤凉拌料理第三章 维生素c减压法适合早餐饮用的减压果汁苹果柠檬菠萝汁柳橙香蕉苹果汁番茄蜂蜜汁午后的减压茶点热柠檬蜂蜜茶苹果优酪乳夜晚的维生素c减压法红枣茶第四部分 症状治疗篇第一章 消除身体疲劳食疗帮助消除疲劳消除身体疲劳食谱梅子紫菜卷芹菜苹果汁番茄芹菜蔬果汁怀山药炖猪脑肉桂香茶帮助消除疲劳的小方法第二章 压力症状治疗健忘 改善、增强记忆力的食谱菠菜火腿片绱枸杞核桃鸡丁茉莉鸡肝汤冰糖莲子肉丝炒胡萝卜鸡翅黄豆舀I花生红枣粥红烧肉马铃薯泥草莓菠萝汁失眠改善失眠的食谱银耳汤枸杞炒猪心莲子芡实汤蜂蜜藕粉金针茶饮百合茶饮芹菜汁菊花粥综合安神汤山药豌豆泥便秘消除因压力产生便秘的食谱姜汁牛乳茶黑木耳芝麻茶芝麻茶香蕉粥神经衰弱中药食补食谱小麦红枣汤红枣茯苓汤红枣葱白汤百合汤大葱酱油热苹果茶饮杏仁糊彩热茉莉蜜茶鲔鱼生菜山楂枸杞茶偏头痛治疗偏头痛的食谱薄荷茶核桃糖水丝瓜根炖肉鸡蛋牛奶第三章 精神症状治疗忧郁症怡疗忧郁症的食谱莲子银耳汤金橘汤樱桃香菇 预防脑部衰老 专预防脑部衰老食谱 核桃拌菠菜 核桃豌豆糊 黄芪炖鸡 萝卜排骨汤 老年痴呆症 夺防止老年痴呆症的食谱 桂圆红枣茶 蛋黄茶 核桃芝麻莲子粥 红枣小麦粥 杏仁蒸肉

章节摘录

从食物本身着手，是良好的自救方法　　中国人自古以来就喜欢通过各种药物来帮助自己缓解各种症状，但是长期依赖药物的结果，容易造成身体对于某一种药物产生依赖性，甚至形成抗体，久而久之该药物对身体也就没有疗效了。

同时，最重要的是，过度依赖药物的帮助，人体的免疫系统也会变得没有抵御力，遇到一点小风寒与病毒就特别容易感染。

然而从食物本身下手，不失为一种良好的自救方法。

当我们身体承受压力时，身体内消耗的葡萄糖、维生素与矿物质也特别多。

另外，当我们承受巨大的压力时，也意味着大脑所消耗的能量增加，补脑更有必要。

食物本身富含各种丰富的营养素，能够补充大脑需要的营养。

因此，与其依赖药物的帮助，不如通过天然的食物来调理身体。

食物往往是我们最好的医生，食物本身含有的维生素、矿物质与各种蛋白质营养，就已经能够为我们身体补充必需的能量。

同时，为大脑提供必要的充电与修护，使得人体具有更好的抗压能力。

许多人误以为通过饮食来帮助自己解除压力，仅是通过情绪上的暴饮暴食来宣泄压力，这样想就大错特错了。

想要通过暴饮暴食来发泄压力的人，往往会在压力巨大时，吃下更多高热量与高脂肪的食物，如炸鸡、薯条或可乐等，或是特别油腻与咸辣的食物。

当然，在吃这类食物时，会感到特别刺激，使人暂时获得缓解压力的效果，但这只是暂时的，不能真正地为你消除压力。

因为这类食品并不能为你提供任何的营养，由于多脂与重口味，容易使身体造成负担，产生更大的压力，导致情绪失调。

我们深入地研究一下食物本身的营养素，就可以发现食物本身所含有的各种营养素，对精神与情绪具有镇静作用。

维生素B对于精神的失调综合征有疗效，补充B族维生素的食物，能够帮助你维护正常、健康的神经系统，同时改善压力对于身心的影响。

而诸多矿物质，也能够有效地帮助稳定我们的神经系统，避免我们在面临压力时产生焦躁情绪。

通过摄取食物，正确地补充相应的营养素，可说是最温和、最健康的压力舒缓法。

或许你会感到麻烦，认为服用各种药丸与维生素丸比较方便快速。

但食疗法的疗效温和而且深入，对身体没有任何的副作用，同时还能够享受美食的乐趣，何乐而不为呢！

……

第一图书网, tushu007.com

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