

<<滋补养脑吃什么>>

图书基本信息

书名：<<滋补养脑吃什么>>

13位ISBN编号：9787535756879

10位ISBN编号：7535756875

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

<<滋补养脑吃什么>>

内容概要

大脑是人体神经系统的最高级部分，要养脑健脑，除了睡足睡好、多做运动以外，饮食上的选择也是非常重要的。

科学的营养饮食能满足脑的营养需要，其中，脂肪是健脑的首要物质，蛋白质是智力活动的物质基础，碳水化合物是脑活动的能量来源，钙是保证脑持续工作的物质。

在日常生活中，可多进食一些含有胆碱的食物，如鱼、瘦肉、鸡蛋（特别是蛋黄），适当补充卵磷脂，多吃蛋黄、豆制品等；多吃碱性食物，如豆腐、豌豆、芹菜、牛奶、卷心菜、土豆等；多吃富含维生素的食物，一些新鲜蔬菜和水果，如青椒、芥菜、草莓、金橘、猕猴桃等，都含有丰富的维生素。本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食材，从滋补养脑功效、每日用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面全面解析，希望能帮助大家通过日常饮食更好地养脑健脑，健康地生活。

<<滋补养脑吃什么>>

书籍目录

1 白菜2 卷心菜3 油菜4 菠菜5 蕨菜6 胡萝卜7 土豆8 山药9 番茄10 洋葱11 黄花菜12
辣椒13 豌豆14 木耳15 香菇16 金针菇17 苹果18 油梨19 橘子20 猕猴桃.....

<<滋补养脑吃什么>>

章节摘录

插图：

<<滋补养脑吃什么>>

编辑推荐

《滋补养脑吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<滋补养脑吃什么>>

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>