

<<脑力劳动者营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<脑力劳动者营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538150674

10位ISBN编号：7538150676

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：孙明杰

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>

## <<脑力劳动者营养配餐>>

### 内容概要

人们按某些表象和习惯把那些依赖感觉器官、大脑思维以及抑扬情绪为主的劳动者，称为脑力劳动者

。凤凰生活顾问让您了解脑力劳动者的营养宜忌及保健要点；凤凰健康专家介绍了脑力劳动者所需的19种营养及宜食的64种食物；凤凰知食分子为脑力劳动者提供了最佳营养配餐及36道推荐食谱！

<<脑力劳动者营养配餐>>

作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑

## &lt;&lt;脑力劳动者营养配餐&gt;&gt;

## 书籍目录

1 凤凰生活顾问：打造脑力劳动者的健康生活 脑力劳动者日常保健新知 饮食营养是脑力劳动者养生的基础 开展室内外运动，做到“合理、适度、渐进、坚持” 坚持健康的作息习惯 养脑补脑 对照15种现象查出脑疲劳 六招挑战脑疲劳 养脑十法 预防慢性疲劳综合征 脑力劳动者与慢性疲劳综合征 脑力劳动者预防疲劳综合征五戒 脑力劳动者饮食营养指南 如何选择脑力劳动者的食物 八类补脑营养食品2 凤凰健康专家：脑力劳动者所需的营养素与食物 认识营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 维生素 维生素A 维生素D 维生素C B族维生素 64种食物引领健康生活 矿物质 钙 铁 镁 锌 磷 64种食物引领健康生活 小米/玉米 黑米/甘薯 百合/蚕豆 核桃/芝麻 榛子/葵花子 松子仁/花生 黄豆/菊花 枸杞/生姜 红枣/桂圆肉 海带/黑木耳 黄花菜/金针菇 苋菜/菠菜 芥蓝/卷心菜 茼蒿/莴笋 佛手瓜/西兰花 南瓜/苦瓜 青椒/西红柿 芹菜/胡萝卜 芦笋/紫菜 猪脑/猪肝 鸡蛋/鸡肉 鸭肉/牛肉 银鱼/鲑鱼 草鱼/鳊鱼 鱿鱼/虾 苹果/猕猴桃 杨桃/菠萝 香蕉/芒果 草莓/葡萄 柚子/橘子 柠檬/牛奶 绿茶/蜂蜜3 凤凰知食分子：营养一周——脑力劳动者一周营养配餐及推荐食谱 脑力劳动者的一日三餐 脑力劳动者营养配餐 日常健脑一周配餐 电脑族一周配餐 熬夜族一周配餐 名厨教您做 四色素菜 木瓜银耳百合羹 十米粥 西红柿杂锦汤 三鲜豆腐羹 茼蒿肉丝 茄葱牛腩汤 薄荷酸奶 莲子百合炖猪心 菊花拌鸡片 美味干层饭 蚕豆樱桃肉 决明子排骨汤 柠香鸭扒 枸杞黄精炖鹌鹑 桂圆枸杞鸡蛋羹 干烧小鱿鱼 全营养果蔬汁 菠萝牛肉 苦瓜滑蛋 胡萝卜炒鸡蛋 素炒薯粉 海带烧排骨 葱拌黄豆芽 虾米苦瓜煲 冬虫夏草蒸猪脑花 眉豆花生鸡脚汤 杏仁芝麻奶 青椒炒鳊丝 香烹豆腐鱼头 人参鹌鹑蛋 核桃拌菠菜 爽滑麦芽鸡 无忧健脑汤 南瓜条煲排骨 杂锦咖喱饭

<<脑力劳动者营养配餐>>

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>