第一图书网, tushu007.com

<<吃出好记性-健脑益智饮食>>

图书基本信息

书名：<<吃出好记性-健脑益智饮食>>

13位ISBN编号：9787539932392

10位ISBN编号：7539932392

出版时间：2009-10

出版时间：江苏文艺

作者：天佑智讯

页数：125

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

内容概要

基本上，脑细胞是一种非常精细的细胞，所需的营养成分非常的多，有些食物中含的健脑成分很多，多吃益脑食物可以帮我们达到事半功倍的健脑效果。
　脑力不知不觉衰退时，欠缺的大多是极基本的要素，只是往往没有察觉到，使脑部状态又往更糟的方向去了。
为了使脑部回复到原来的状态，重要的并非是想到时才拼命做脑部锻练，而是生活中就要养成有益脑部的好习惯。
虽然不一定能马上出现惊人效果，但这些效果是会保持一辈子的。

书籍目录

万物之灵 决战大脑揭开大脑 神秘面纱健康大脑 一生关键中医补出金头脑简易轻食来健脑健脑达人创意食谱

章节摘录

插图：1.大脑好=IQ高智力是人类大脑中枢神经系统活动的一个重要指标，大脑的神经衰弱是智力下降的最早警讯，而记忆力强、智力发达亦取决于是否有一个健康的大脑。
大脑的神经衰弱发病年龄甚广，下至六七岁的小学生，上至八九十岁的老人，西医研究发现，“食补”不但可以预防神经衰弱，也可有效改善智力。
所谓的“食补”，是在饮食上多摄取铁、锌、钙、硒、维生素等含量较高的食物。
在中医方面，也有利用食物所含的营养达到增强记忆、提升智力的方法。
根据美联社的报道，吃鱼可以预防痴呆症及中风。
美国科学家在去年研究发现，每星期吃一次鱼可以保持大脑的敏锐度。
减少神经衰弱的风险。
研究人员默里斯表示，每周吃一次鱼的人，其智力减退速度较一般人约慢10%，而每周吃两次鱼的人则慢13%。
鱼肉中含有丰富的欧米伽-3脂肪酸，长期食用可使大脑的智力提升，并延缓智力下降约4年的时间。
人类大脑所使用的能量约12瓦，两大根香蕉的能量；若换算成电能，比冰箱中的灯泡还省电。
不过，和身体的其他器官比起来，大脑却是最耗能的。
大脑只占全身重量的3%，但一颗“使用中”的大脑，却得消耗全身17%的能量。
所以我们每日所吃的食物，所转化的能量，绝大部分都用来维持脑部的运作。

编辑推荐

《吃出好记性:健脑益智饮食》：近来世界纷纷掀起健脑的热潮，人们不只追求身体的健康，也希望经由食补、药补及其他方法如运动、按摩等，使大脑更加发达，以提高工作效率及生活品质。
怎样保养才能避免用脑过度。
台北医学大学内科及药理学教授、万芳医院心脏科主任医师、医学博士陈保罗、药学硕士、中医博士、林政宏、名医好评推荐。
全面且多元的认识大脑、了解大脑，进而有效的提升大脑的功能，让天资聪颖的人保持脑功能的健康、正常；资质平庸的人经由饮食，及改变一些作息习惯，使课业及工作事半功倍；孕妇也能选择正确的营养食品，让腹中的胎儿更聪明、更健康。

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