

<<健脑吃什么>>

图书基本信息

书名：<<健脑吃什么>>

13位ISBN编号：9787543644830

10位ISBN编号：7543644835

出版时间：2010-12

出版时间：青岛

作者：王作生//张燕

页数：159

字数：200000

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>

## <<健脑吃什么>>

### 前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《美容吃什么—15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该不吃或少吃？

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

## <<健脑吃什么>>

### 内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种健脑食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。

书中还阐述了脑的生理结构和功能，以及健脑原则和饮食调理方法，帮助您全方位呵护您的大脑。

<<健脑吃什么>>

书籍目录

大脑与健脑饮食	了解人脑的构造	脑的生理功能	中医对脑的认识	包含习惯与健脑	健脑十法健
脑食物与健脑菜	1 粳米	选购储存	营养成分	烹调应用	食用搭配宜忌
效	2 核桃仁	选购储存	营养成分	烹调应用	爱心提示
用	推荐菜品	3 菠菜	选购储存	营养成分	养生与功效
效	爱心提示	推荐菜品	4 胡萝卜	选购储存	营养成分
效	爱心提示	食用搭配宜忌	推荐菜品	5 黄花菜	选购储存
效	烹调应用	爱心提示	食用搭配宜忌	失散菜品	6 大蒜
效	养生与功效	食用搭配宜忌	烹调应用	爱心提示	推荐菜品
菠萝	10 猪脑	11 鸡肉	12 鲭鱼	13 海鳗	14 牛奶
					15 鸡蛋
					健脑益智的细节与方法

## &lt;&lt;健脑吃什么&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：大脑与健脑包含了解人脑的构造脑位于颅腔内，形态和功能均较脊髓复杂，由延髓、脑桥、中脑、小脑、间脑和大脑六部分组成。

通常将延髓、脑桥和中脑合称为脑干，也有人将间脑列入脑干。

人脑的平均重量为1400克左右，个体间存在着一定的差异。

大量的科学统计资料表明，单纯以脑重量和脑的大小来断定人的智力是错误的。

1. 脑干脑干位于颅底内面的斜坡上，自下而上由延髓、脑桥和中脑组成。

中脑上接间脑，延髓下接脊髓。

延髓和脑桥的背侧有小脑，三者之间的空腔为第四脑室。

它向下与脊髓中央管相通，向上通中脑水管。

2. 小脑小脑在颅后窝内，上面较平坦，下面凸隆，但下面中间部凹陷，容纳延髓。

小脑的中间部很窄，卷曲如环，称为小脑蚓。

两侧部膨大，称为小脑半球。

小脑半球下面靠近小脑蚓的椭圆形隆起部分，称为小脑扁桃体。

小脑扁桃体紧靠枕骨大孔，颅内压增高时，小脑扁桃体可被挤入枕骨大孔内，压迫延髓而危及生命。

3. 间脑间脑位于中脑的前上方，除腹面一部分露于表面之外，其他部分全被大脑半球掩盖。

间脑的外侧壁与半球愈合。

间脑中间有一矢状的裂隙，叫第三脑室。

它向下通中脑水管，在上方的两侧经室间孔通大脑半球内的侧脑室。

4. 大脑大脑由左右大脑半球构成。

人的大脑半球高度发展，它笼盖了间脑、中脑和小脑的上面。

左右半球间有大脑纵裂，裂底有连接两半球的横行纤维，称为胼胝体。

大脑半球表面凹凸不平，布满深浅不同的沟。

沟与沟之间的隆起称为大脑回。

每个半球可分上外侧面、内侧面和下面（底面）。

## <<健脑吃什么>>

### 编辑推荐

《15种健脑食物与150道健脑菜》由青岛出版社出版。

脑位于颅腔内，由延髓、脑桥、中脑、小脑、间脑和大脑六部分组成。

通常将延髓、脑桥和中脑合称为脑干，有人将间脑也列入脑干。

人脑的平均重量为1400克左右，个体间存在着一定的差异。

实践证明，通过调整饮食可迅速改善大脑的疲劳状态。

有效的健脑饮食原则为，摄入对大脑有益的、含有不同营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的功能。

粳米强身健脑，核桃仁益智补脑，菠菜延缓衰老，胡萝卜消除疲劳，黄花菜健脑安神，大蒜开胃消食，柑橘润肺理气，香蕉减压镇静，菠萝生津提神，猪脑健脑益智，鸡肉补精添髓，（鱼青）改善智力，海鳗增强活力，牛奶镇静安神，鸡蛋等补气养血。

<<健脑吃什么>>

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>