

<<越喝越聪明>>

图书基本信息

书名：<<越喝越聪明>>

13位ISBN编号：9787801697363

10位ISBN编号：7801697367

出版时间：2005-5

出版时间：中国时代

作者：中华人民共和国财政部制定

页数：85

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>

<<越喝越聪明>>

前言

21世纪的今天，科技的迅猛发展，竞争的日益激烈，知识爆炸时代的来临，使人对生命质量和大脑智能的要求越来越高。

聪明的大脑，超常的智慧，可以使莘莘学子学业有成，商业领袖生意兴隆，领导干部事业顺达，老年朋友夕阳更美好。

谁都想拥有聪颖的大脑！

谁都想拥有健康的体魄！

但在这急剧变革的年代里如果您想不被社会淘汰，所必须依赖的一定是自己要有一颗聪明、健康的大脑，否则将被打上“时代弃儿”的烙印，成为“鱿鱼”的宠儿。

常言道：健全的头脑可以产生健全的身体。

明代医学家李时珍说：“脑是元神之府”，大脑是身体的司令部，指挥和控制着身体的各个部位。

要想使脑功能处于最佳的状态，必须补给大脑充分的营养成分，使其得到适当的食物刺激，增加其活力，使身体和大脑健康起来，只有这样您才能在日常生活和工作中提高记忆力、注意力、想像力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、工作效率；防治疲劳症、健忘症、痴呆症、抑郁症、失眠症，使大脑处于良好的工作状态。

但如何在追求回归自然、讲究营养均衡、探讨科学饮食的同时吃出一颗聪明的大脑和健康的体魄这是好多人所期盼的，这也是我们编写这本书的宗旨。

<<越喝越聪明>>

内容概要

21世纪的今天，科技的迅猛发展，竞争的日益激烈，知识爆炸时代的来临，使人对生命质量和大脑智能的要求越来越高。

聪明的大脑，超常的智慧，可以使莘莘学子学业有成，商业领袖生意兴隆，领导干部事业顺达，老年朋友夕阳更美好。

谁都想拥有聪颖的大脑！

谁都想拥有健康的体魄！

<<越喝越聪明>>

书籍目录

1 生活中的健脑益智瓜果蔬菜苹果1香蕉2菠萝3荔枝4葡萄5猕猴桃6龙眼7杨桃8柠檬9草莓10桑葚11菠菜12芹菜13胡萝卜14西红柿15黄花菜16卷心菜17洋葱18生姜19大蒜20山药21大豆22松花粉23蜂蜜24金针菇25核桃26花生27芝麻28杏仁29松子30枣31黑木耳32银耳332 补脑养脑果蔬汁菠萝汁34芝麻乳35黄花菜汁36西红柿汁37香草汁38荔枝蜜39甜橙汁40花生奶41苕蒿豆浆汁423 提高记忆力果蔬汁胡萝卜汁43芝麻豆蜜44葡萄汁45卷心菜汁46香蕉果汁47柠檬果冰48猕猴桃汁494 提高敏捷度果蔬汁葡萄姜汁50百香果冰51核桃奶昔52栗子奶53洋葱苹果蜜54大蒜果蜜55胡萝卜菠菜汁565 提高睡眠质量果蔬汁红枣汁57木瓜莲子茶58葡萄干奶昔59核桃露60浆浆饮61桑葚汁626 提高工作效率果蔬汁花生奶昔63杏仁露64柠檬汁65杨桃汁66芹菜汁67西红柿豆蜜68葡萄柚汁69猕猴桃汁707 应对考生的果蔬汁胡萝卜汁71金橘汁72豆奶茶73松仁核桃奶74圆满汁75芹菜花粉饮76菠萝果冰77红柿奶788 防抑郁症果蔬汁香蕉果茶79香菇葡萄汁80芝麻奶81木瓜姜汁82苹果汁83香蕉苹果汁84香香汁85

<<越喝越聪明>>

章节摘录

插图：

<<越喝越聪明>>

编辑推荐

让您养脑健脑、强身健体提高您的记忆力、注意力、想像力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、工作效力、抗疲劳症、健忘症、痴呆症、抑郁症、失眠症。

<<越喝越聪明>>

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>