

# 《怎样吃,孩子变聪明》

## 图书基本信息

书名：《怎样吃,孩子变聪明》

13位ISBN编号：9787780157575

10位ISBN编号：7780157571

出版时间：2002-10-1

出版社：人民军医出版社

作者：李玉玺,李淼

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《怎样吃,孩子变聪明》

## 内容概要

## 书籍目录

### 第一章 饮食是智力活动的基础

#### 一、营养与智力息息相关

1. 大脑的活动与营养
2. 大脑常患营养不良
3. 大脑的营养需求与策略

#### 二、忽视营养损脑伤身

1. 生命需要的营养素结构
2. 不良饮食习惯是健脑的大敌
3. 不良习惯造成大脑早衰
4. 违反自然的习惯伤脑损体

#### 三、轻微饥饿健脑强身

1. “麦卡效应”的启示
2. 限食健脑之谜
3. 食核心是“你热高质”
4. 食物==血液==体细胞

### 第二章 饮食健脑的营养法则

#### 一、法则之一：通而不塞

1. 淡少生杂
2. 饮食有节
3. 厚爱有偏
4. 食后保健

#### 二、法则之二：均衡不偏

1. 食物均衡
2. 酸碱均衡
3. 性味均衡
4. 需求均衡

#### 三、法则之三：维生素齐备

1. 维生素是健脑的润滑剂
2. 维生素缺乏引起病患
3. 维生素的需求因人而异

#### 四、法则之四：矿物质不缺

1. 微量元素均衡是健脑健康之本
2. 微量元素缺乏易致病
3. 微量元素为健康保驾护航
4. 微量元素的摄取要则

#### 五、法则之五：水不可或缺

1. 智力与健康要由水来培育
2. 走出饮水的误区
3. 重视水的污染
4. 清晨饮水跑步利健脑

### 第三章 饮食健脑的四大学问

### 第四章 饮食健脑的科学理念

# 《怎样吃,孩子变聪明》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)