

《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

《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