

《你也可以吃出聪明和快乐》

图书基本信息

书名：《你也可以吃出聪明和快乐》

13位ISBN编号：9787214039750

10位ISBN编号：7214039753

出版时间：2005-6

出版社：江苏人民

作者：

页数：102

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

《你也可以吃出聪明和快乐》

前言

食物对人体的影响，好比电脑一样：输入什么指令，就反应什么讯息。医学证实，食物影响身体的机能，如心脏病、肠胃功能，甚至免疫力、癌症等，都跟每天吃进的食物有关。此外，食物也影响我们的情绪与个性。现代人必须面临许多压力，加上经常在外进食，根本无法注意日常饮食的均衡。长期的不当饮食会造成身体营养素失调，成为情绪不稳、沮丧、焦虑、不安的主因。研究证实，压力会增加体内胆固醇的含量，也会大量耗损钙质、维他命B、维他命C等营养素。光靠外食食物，是无法获取足够且均衡的营养供应。尤其现代人经常大鱼大肉，过度使用加工调味的食品，又嗜饮咖啡、奶茶、可乐等刺激性饮料，使得营养失调的情形更是“雪上加霜”。

《你也可以吃出聪明和快乐》

内容概要

《你也可以吃出聪明和快乐》内容为：你想拥有乌发明眸、身材匀称、腿力矫健、心脏强壮、记忆力灵光乍现、肌肤光滑有弹性吗？你想青春常在、延缓衰老、健康长寿吗？美食佳肴当前，现代人面对这么多食物诱惑及陷阱，如何吃得尽兴又不发胖？现代人无一幸免社会、生活、工作上的压力，面对诸多重重压力，如何缓解减压。调适紧张的情绪？孜孜学习赶考应试，奔赴职场。如何巧妙利用食物中的营养素活化脑力，把身心调至最佳状态？这本有关食物与吃的饮食指导书。管保你大开眼界。原来，从出生一直吃到现在的我们还真是不大会吃啊。你知道吗：每天的饮食“能决定容貌、言行与心情，无论你是忧郁或快乐、思路清晰或混沌，对工作感到愉快或厌烦、创新求变或墨守成规，都受营养影响”。如何吃得对。吃得健康，这本小书邀请国内外专家专门给你具体的解答和指导，教会你一日三餐吃什么。怎么吃，什么分量，怎样补充微量元素和维生素，怎样利用食物减轻压力，摆脱疾病。放松心情，延年益寿，一生都健康快乐。

《你也可以吃出聪明和快乐》

书籍目录

出版缘起
萧锦绵生命中最重要一个档案往往被忽略了.....呼应现代人最重要的需求
认识自己·关怀家人·珍惜生命
推荐序
赵思姿健康的身心，从饮食开始
营养素与EQ、IQ
超级情报员——神经传导物质
大脑要吃什么?你知道吗?
你的脑袋“食量”惊人
酪胺酸和色胺酸的竞争你知道吗?
碳水化合物，路遥知马力?
脑内啡让你high起来你知道吗?
运动为什么让你high起来
吃鱼，聪明又快乐你知道吗?
郁闷的时候，多吃鱼
食物战士——蔬菜、水果
维他命丸不如蔬菜水果你知道吗?
服用维他命的最好时间
早餐，健康的开始
为何不想吃早餐?你知道吗?
35%的城市青壮人口，不吃早餐
不吃早餐有何危险?
如何正确吃早餐?
早餐的陷阱
保持脑力充沛的午餐
自我检测：一天的能量够不够?
轻松的晚餐，安顿身心
压力下的饮食策略
压力大时，怎么吃?
熬夜时怎么吃?
如何调整“生活时差”?
睡不着，维他命B群加钙也有效
点心，也可以吃出健康
饭后吃甜点有助消化
饭后水果更健康你知道吗?
每天吃一个苹果，让你远离医生
和咖啡谈恋爱
咖啡会喝上瘾吗?
解决之道：戒咖啡三部曲
点心让你头脑清晰
点心的陷阱
解决之道：点心加油站
抗老化食物怎么吃?
如何延缀衰老
专家说法
替自己的健康着想
食物红绿灯
不同对象，“灯号”不同
预防策略
食物选择红绿灯
选择绿灯
烹调法
个人健康手记
我的食物与情绪

《你也可以吃出聪明和快乐》

章节摘录

插图：维他命丸不如蔬菜水果细胞在运用能源的时候，会产生有毒副产品——自由基，如果和低密度脂蛋白或三酸甘油酯结合，更会对血管壁造成一连串的伤害。所幸有另外一种物质，称为抗氧化剂，可以抑制这一切，其中又以维生素E的效果最好。1996年一项大规模的研究发现，饮食中富含维生素E的妇女，死于心脏病的机会少了62%，但是这要靠吃富含维生素E的食物，包括小麦胚芽、大豆、植物油，吃维他命丸就没有这样的效果。这代表食物中含有现在还不知道的一些物质，必须和维他命在一起才能发挥作用。蔬菜水果是爱“心”食物，也可能是因为它们含有抗氧化剂。最新发现的有两大类，胡萝卜和番茄等橘色蔬果所含的类胡萝卜素（carotenoids），以及洋葱、绿花椰菜、绿茶所含的类黄酮素（flavonoids）。“自由基有好几种，影响的身体部位也不同，所以需要不同的抗氧化剂来保护你，”美国塔夫茨大学营养学教授布伦伯格解释。

《你也可以吃出聪明和快乐》

编辑推荐

《你也可以吃出聪明和快乐》由江苏人民出版社出版。

《你也可以吃出聪明和快乐》

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