

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

图书基本信息

书名：《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材》

13位ISBN编号：9787535962720

10位ISBN编号：7535962726

出版时间：2013-7-1

出版社：广东科技出版社

作者：沈红芝

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

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢》

内容概要

吃蘑菇消除疲劳，吃苦瓜改善脾气，吃猕猴桃缓解压力.....
营养学家教你通过食物调节身心机能，做一个科学健康的“吃货”！

科学、营养、美味

通过食物补充营养，改善情绪和恢复精力，科学地消除各种身心烦恼。

食材与功效：

猕猴桃：赶走压力 心情美食：猕猴桃甜蛋羹

小米：消除紧张肚子痛 心情美食：营养小米糊

苦瓜：改善脾气 心情美食：鸡丝炒苦瓜

黑麦：女性生理期烦躁 心情美食：黑麦核桃煎饼

蘑菇：消除疲劳 心情美食：蘑菇炖牛肉

.....

.....

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

作者简介

医学博士 沈红艺 上海中医药大学健康营养研究室主任

(中华人民共和国医师证编号：141310104000090 上海中医药大学研究员编号：201206100003)

沈红艺，医学博士，执业医师，研究员，研究生导师。现任上海中医药大学健康营养研究室主任，主攻营养学理论研究。多年来潜心研究营养科学、养生康复、中医保健等，主持营养学科研项目共12种，担任国家级课题负责人，发表学术论文10余篇。多次受企事业单位、电视台、高校、社区等各方邀请为大众普及营养保健知识，倡导科学自然的饮食理念。此外还积极从事营养学食品开发，曾任上海中医药大学科技发展公司产品研发主管，参与开发多款养生保健品，如三清日通片、润肠茶、雪蛤三宝、玫瑰甘麦露等。

书籍目录

1、神奇食材轻松化解各种坏心情！

即使是最为乐观的人，肯定也有过各种坏心情。生活中的压力、不良习惯、身体虚弱等等身心状况，也会让人心情莫名变得不好。快来看看哪些神奇食材能帮忙，只要吃了就能快速恢复好心情，赶走坏情绪！

- 猕猴桃：吃我没压力
- 苦瓜：吃我不再脾气大
- 蘑菇：吃我精神爽
- 龙眼：吃我不怕熬夜苦
- 奶酪：吃我不瞌睡
- 鸡蛋：吃我增强记忆力
- 红酒：喝我抵抗力强不憔悴
- 牛奶：喝我不紧张
- 牡蛎：吃我不会心慌慌流冷汗
- 小米：吃我远离一紧张就肚子痛
- 黑麦：吃我生理期不心烦
- 豆腐：吃我女人能舒心
- 香草：吃我抚慰失恋心伤
- 海鱼：吃我不再难过
- 莲子：吃我安眠又安心
- 燕麦：吃我消除忧愁
- 番茄：吃我开胃又开心

2、从容优雅好形象，微笑每天心情最棒

人人都追求俊美的外表，外表乐观、积极、向上的人能给别人留下深刻的第一印象，也让自己更自信。反之，总为自己的形象而苦恼的人容易自卑，也容易遇到人际问题。爱美理所应当，看看各种神奇食材如何吃出你的青春、你的活力，助你自信满满，心情大爽！

- 黄瓜：吃我美白，动人靓丽
- 生菜：吃我不长痘，开怀自信
- 杏仁：吃我皮肤细腻，越活越年轻
- 蓝莓：吃我呵护眼睛，水润润最动人
- 紫菜：吃我没头屑，清爽宜人
- 冬瓜：吃我去油腻，干净清新
- 核桃：吃我头发乌黑，人人羡慕
- 芹菜：吃我不掉发，不怕人笑话

3、别让生活中的小烦恼干扰心情！

生活中总会不经意间遇到磕磕绊绊的麻烦事儿。麻烦说大不大，来了却真要命。四季更替，出门在外，聚会吃饭……突然遇到点小问题，能把人全部的愉快心情瞬间破坏掉，杀伤力真是巨大啊。生活本来就很琐碎，只要你足够细心，就会发现，能顺利解决这些干扰心情小麻烦的秘诀就在常见的食材里！

- 韭菜：春天吃我精神好
- 绿豆：夏天吃我不烦躁
- 莲藕：秋天吃我能滋养
- 羊肉：冬天吃我能暖心
- 莴苣：吃我口气清新，交际不担心
- 玫瑰：吃我体清香，人见人爱
- 粗粮面包：吃我不放屁，重要场合不尴尬
- 生姜：吃我不晕车，出门不再担心事
- 草莓：吃我不怕晒，户外游玩放轻松

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

- 蜂蜜：吃我口腔不溃疡，笑口常开
- 薏米：吃我口不干、心不苦
- 山楂：吃我不胀气，吃喝不难受
- 葛花：喝我防酒醉，心肝有保护

后记 神奇食材有奇妙营养，科学地消除各种身心烦恼！

吃我吃我·神奇食材速查表

章节摘录

插图：

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

编辑推荐

《吃我吃我:38种改善情绪和恢复精力的神奇食材》编辑推荐：吃蘑菇消除疲劳，吃苦瓜改善脾气，吃猕猴桃缓解压力……营养学家教你通过食物调节身心机能，做一个科学健康的“吃货”！

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

精彩短评

- 1、2016年以前所读。健康饮食很重要，没事别胡吃乱吃。
- 2、封面特别可爱，很喜欢。里面的内容好看也丰富，想快点多去做几道菜。来恢复我的情绪阴晴不定...
- 3、好人阿囧首次以摄影湿身份出道作品，请给五星好评（滚
- 4、虽然这书有骗钱的嫌疑，但是我喜欢。要是多点图就更好了
- 5、上图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8102514/>

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

精彩书评

- 1、读客出品，必然好读。医学博士写的书，介绍了38种食材的营养价值、适合人群和推荐吃法等。属于看完涨知识的书，知道了早上没精神可以吃奶酪，头皮屑多可以多吃紫菜，消化不良吃山楂，还有记忆不好要吃鸡蛋。值得一看，但坦白说精华其实就是最后的速查表。甚至如果有心，做成一张大表贴在冰箱上更好。没成家之前，吃什么都是父母决定。等自己当家后，虽然可以想吃啥就买啥，但也要考虑夫妻二人的胃口。如果可能，真希望一天能吃下30种不同食材，量不用多，均衡各种营养即可。但即使三口之家，估计也很难做到这点，或许未来这可能也是个商机吧。160926下1306
- 2、因为蘑菇让人精力充沛（以前完全不知道）鸡蛋能增强记忆力（这个知道但经常忘记）牛奶对身体还是很有好处（具体好处已经忘记了。。。）总之，书中给出的食物都是常见的方便买到的东西，最方便的一点在于，每种食物都批注了哪些人和哪些症状不适合吃。请记得经常吃一些正确的食物，好好照顾身体吧。

《吃我吃我：38种改善情绪和恢复精痢

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