

<<吃出好心情>>

图书基本信息

书名：<<吃出好心情>>

13位ISBN编号：9787501556113

10位ISBN编号：7501556113

出版时间：2009-5

出版时间：知识出版社

作者：依依

页数：188

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>

<<吃出好心情>>

前言

不知你是否有过这样的经验：当心情跌到谷底时，就想抓一包薯片来吃？

压力大时，特别想吃甜食？

或者，中午吃完一顿牛排大餐外加甜点，下午却昏昏欲睡、无法思考？

这不是一时情绪化的偶然现象，而是生理上的自然机制使然。

近几年来，营养学家发现，一个人的饮食习惯不仅会影响健康，还会影响情绪、活力、思考能力、压力承受度、睡眠习惯，甚至是性格。

日本营养和教育专家也发现，中小学生的暴戾行为和食物有关，尤其是和零食的关系更大。

举世皆知的美国“拉链门”女主角莱温斯基小姐，因身陷性丑闻的漩涡而心理失衡。

为了从坏情绪中解脱出来，她毫无节制地吃各种饼干、面包圈和松饼，结果令原本就很丰满的身体在短短数月内骤增34千克，体重达到了114千克之巨！

值得注意的是，莱温斯基的暴饮暴食虽然在一定程度上缓解了她的坏情绪，但却是一种饮鸩止渴的方法。

如果你想通过饮食来摆脱坏心情，就一定要选择正确的食物和正确的饮食方法。

只有聪明的食客，才能让坏心情在咀嚼之间烟消云散，同时不留下诸如肥胖之类的二次伤害。

食物对人情绪的影响主要有三个途径：第一个途径是通过味觉及嗅觉器官的体验，给进食者以直观的感觉：味道好，兴奋；味道不好，生气。

第二个途径是吸收食物中的某些成分，直接刺激神经系统以左右人的情绪好坏。

第三个途径是食物中营养的吸收影响人的健康和容颜，让身体变得健康而美丽，情绪自然就会好起来。

医学研究也发现，正确的饮食不仅能提升身体的免疫机能，强化器官组织功能，还能帮助我们的头脑更加灵活，注意力更集中，记忆力更强，心情也会更加欢愉、舒畅。

天然、新鲜的食物，无疑是最好的良药，远超过任何药物补品。

美国营养学家戴维斯曾说过：“营养能决定容貌、言行和心情，无论你是忧郁或者快乐，思路清晰或者混沌，对工作感到愉快或是厌烦，创新求变或者墨守成规，都受到营养的影响。

”这也就是说，如果我们每天吃对了食物，不仅能重整心情，提升情绪，更能面对繁重的工作或学习压力，让自己拥有更好的思考能力和记忆力。

好情绪人人都想要，但生活中很多人却都曾陷入坏情绪中无法自拔。

其实，快乐的情绪是需要自己去营造的。

这也如同我们每天的生活，你的生活状态是好是坏，在很大程度上都与他人无关，而与你自己关系最大。

情绪也是一样，你每天的饮食科学规律，营养均衡，自然精力充沛，情绪也随之高涨。

而如果你又能以这样的情绪对待生活，那么相信你的生活也会越来越精彩！

本书正是基于这个目标而编写的。

在书中，我们主要从食物营养、颜色、烹制、吃法等方面入手，系统地帮您准备了一份让情绪高涨的饮食方案，同时与现代人的生活状态紧密衔接，让您在阅读过程中体会到的不仅仅是吃吃喝喝的问题，还有人生中的百味。

在此我们衷心地希望本书能让您的饮食充满乐趣，能让您的生活充满激情！

<<吃出好心情>>

内容概要

你是否对自己动不动就大发雷霆的坏脾气很不满意？

你是否总是感到情绪紧张、闷闷不乐和痛苦不堪？

你是否对不良情绪感觉无计可施？

其实，解决这些问题的灵丹妙药也许就在你的冰箱里。

很多人都知道良好的饮食有益于健康，却不知道饮食与我们的心情也息息相关，一些食物所含的特殊营养成分，可以帮助我们振奋精神、提高信心，进而摆脱抑郁、沮丧的情绪。

本书将心灵励志、行为催眠与饮食知识相结合，针对现代人普遍紧张的精神状态，首度全方位解译食物情绪密码，给出利用食物解决心理问题的完全方案，为读者带来快乐革命的全新体验。

<<吃出好心情>>

书籍目录

好食物预约好心情（代前言） 食物可以左右我们的情绪 食物是缓解消极情绪的良药 营养失衡会使你情绪失控 性情不同，饮食有异 好心情，时刻都能拥有 多彩食物找回愉悦心情 食物五颜六色，生活才能充满七彩阳光 令人精神振奋的红色食物 绿色食物，与压力说“BYE-BYE” 开朗心情，请选美味的橙色食物 破译黑色食物的情绪密码 白色食物，让心情滋润起来 蓝色食物，让忧郁不再来 紫色食物，还你一份应有的平静 来自食物的心情信使 血清素让你从此告别坏心情 乙酰胆碱，让我们灵活起来 儿茶酚胺，令人愉快的选择 蛋白质帮你提高警觉力 神经系统需要脂肪的支持 让维生素来帮你控制情绪 用碳水化合物化解压力 矿物质和微量元素对情绪的关键作用 烟酸帮你摆脱抑郁 能使悲伤变愉快的糖 好食物帮你打败坏心情 心情抑郁该吃啥 失恋了，怎么办 愤怒时，用食物化解 焦虑，谁来拯救 情绪一落千丈，从美味中获得解脱 彻夜难眠，问题可能出在餐桌上 推开压力，走出健康困境 天气影响了心情，找食物帮忙 玩转厨房，享受美食的乐趣 我家锅台有文章 油盐酱醋“闪亮登场” 烈火煎熬，香味四溢 蒸米饭，换个花样 “煮”字里面学问多 点中六“穴位”，熬出美味汤 掌握时机，“烹”出惊喜 布置好餐桌，给心情充上电

提高你的饮食境界 穿上皇帝的衣服，一起吃早餐吧 让人羡慕的开心午餐 晚餐要懒懒地做，慢慢地吃 来一次愉快的聚会大餐 不同吃法，不同心情 让美丽为心情加分 肤如凝脂心欢愉 皱纹？ 色斑？

统统不要 牙齿美白，所以勇于笑出来 眉目含情，亮丽每一天 让容颜因食物而焕发光彩 吃点鲜花美美容 发色，因“吃”而美丽 优美嗓音，让更多的人去遐想 “挺”好，才有自信 魔鬼身材，也能尽情享受美味 香气袭人，美丽喜人 美腿渴望穿裙子让心情越吃越好（代后记）

<<吃出好心情>>

章节摘录

插图：食物可以左右我们的情绪食物是缓解消极情绪的良药我们每个人都希望自己情绪健康、饱满，远离恼人的坏情绪。

但是，我们的情绪在很大程度上不是个人能左右的。

美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，一般人的一生当中，除了睡觉的时间外，其他约30%的时间都会处于情绪不佳的状态之中。

因此，我们常常需要与各种消极情绪做不懈的斗争。

人的情绪是一种本能的能量，就如同天气一样，总是在不断变化，其产生和变化的原因很多。

大到社会政治、经济制度的变革，小到人际关系、个人经历或生活中的琐事、疾病等，都会引起情绪的急剧变化。

而情绪作为一种能量，是有积蓄效应的，积累到一定程度需要发泄。

如此，人才能保持情绪平衡，维持健康。

大脑活动的所有能量都来自于我们每天所吃的食物，因此情绪的波动与我们经常吃的东西也有关系。

《食物与情绪》一书的作者索姆认为，对于那些每天早晨只喝一杯咖啡的人来说，心情不佳是一点也不奇怪的。

德国科学家经研究也发现，人的喜怒哀乐与饮食有着密切的关系。

有的食物能让人感到快乐、安定，而有的食物则会让人焦虑、愤怒、悲伤、恐惧或者狂躁。

美国的一些医生还根据部分食物能让人快乐、从而调节情绪这一观点，治愈了一些精神方面的疑难杂症。

有一位女患者常年抑郁寡欢，精神病学专家卡瑟·李普曼就给她注射了一剂浓度很高的玉米液。

注射后，患者的反应很强烈，以至于连眼睛都睁不开。

接着，又给她注射了一支中和剂，患者的反应很快消失。

这证明，患者的症状可能是由于吃玉米类及含碘盐较高的食物引起的。

经过两年的“忌口”，这位女士的精神状态大为改变。

<<吃出好心情>>

后记

生活在快节奏的社会中，如果不懂得消忧排愁，很容易被坏心情缠上，极大地降低生活质量。因为生活中能左右我们情绪的因素太多，上至社会政治、经济制度，下至工作学习、人际交往。对于这些，你是否有一套应对的方法呢？

阅读过本书，相信你能够找到一些自己需要的答案。

驱除坏心情有很多渠道，而饮食就是改善与影响个人情绪强有力的方式之一。

近年来关于食物与人的情绪这一课题的研究，一直受到国内外不少专家学者的青睐。

我们的一生大约要吃掉60~70吨的食物，这些食物在人体内分解、吸收、排泄，其成分有的直接刺激人的神经系统，从而左右人的情绪；有的通过影响人的健康状况，间接左右人的情绪。

选对食物和饮食方式，不仅能强壮我们的身体，还能滋养我们的心情；错误的食物和饮食方式，不仅危害身体，更会破坏掉我们的好心情。

这背后的关键，在于食物能够刺激我们的大脑分泌出化学物质，这些化学物质被统称为“神经传递素”。

正是它们对我们的心情产生着微妙的影响。

而在我们的日常生活中，每个人都有自己的喜好与口味，每个人也有自己对人和对事的心境与态度。浓烈似火也好，清新寡淡也好，只有细心品味，才能领略个中滋味，亦浓亦淡皆人生啊！

《纽约时报》食评人蕾丝·雷切尔曾这样说过：“食物是理解世界的一种方式。

”那么，就让我们从现在开始，按书中的方法，吃出好心情吧！

<<吃出好心情>>

编辑推荐

《吃出好心情》讲述了：食物决定心情，食物拯救情绪！
首度全方位解译食物情绪密码，给出利用食物解决心理问题的完全方案，为读者带来快乐革命的全新体验！

<<吃出好心情>>

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>