

<<健脑营养指导手册>>

图书基本信息

书名：<<健脑营养指导手册>>

13位ISBN编号：9787538437225

10位ISBN编号：7538437223

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：240

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>

## <<健脑营养指导手册>>

### 前言

大脑是人体的“司令部”，它是人体活动的控制中心。

健康的大脑可以使人体潜力得到更有效的发挥，使人拥有冷静而稳重的情绪和积极乐观的态度。

更重要的是，健康的大脑可以让人拥有出众的思维能力和创造力。

而如果大脑健康受到影响，人体的各种机能均会出现不同程度的下降，所以，大脑健康是一个不容忽视的问题，必须将大脑保健作为身体维护的重中之重。

自古以来，我国就流传着“民以食为天”这一观念。

实践证明，如果能吃得科学，吃得合理，不仅可以吃出一个强壮的身体，还可以让大脑更健康、更聪明。

因此，合理的饮食对保持大脑健康有着至关重要的作用。

我国传统医学早在《黄帝内经·素问》中就已提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的饮食结构，充分说明了饮食营养对人体的重要性。

现代科学研究进一步表明，大脑的正常运作需要补充足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等营养物质，如果能够通过科学的饮食使大脑营养得到全面的补充，就可以清除大脑障碍、健全大脑功能。

因此，我们在日常生活中更应该学会这种“以食为养”的健脑方式，借助食物营养来健脑，达到既强身又益智的目的。

鉴于此，本书集新颖的观点、广博的知识、简便实用为一体，结合现有经验并参考了国内外有关饮食、营养、健脑方面的最新资料和科学权威的饮食健脑方法，从日常饮食中最普遍的食物与营养元素着手，用通俗易懂的语言科学严谨地阐述了大脑的营养需求，以及各种食物与大脑营养的关系。

同时，还简明扼要地提出了一些科学饮食新观念，指出了饮食合理搭配的原则，阐明营养全面均衡的观念，并为读者推荐了若干科学营养而制作简易的健脑黄金食谱，是读者了解大脑营养、科学合理健脑、操作简便的实用健脑宝典。

此外，为方便读者使用，本书还按照不同年龄段、不同人群详细介绍了健脑益智、护脑防衰等基本知识及具体的食疗方法。

相信本书可以满足各年龄段、不同人群、不同文化程度的读者对健康饮食、科学健脑知识的需求。

在此，希望本书能为您的大脑健康保驾护航！

## <<健脑营养指导手册>>

### 内容概要

本书从人们日常生活中最常见的食物及其营养着手，结合最新的有关饮食、营养、健脑方面的国内外资料，用通俗易懂的语言，科学严谨地阐述了大脑需要的营养，以及各种食物的健脑功效；介绍了平衡膳食的观点，指出饮食合理搭配的方法；推荐正确的摄食观念，并配以简明实用的菜谱。全书还按不同年龄段、不同人群，介绍了健脑益智、延缓衰老等基本知识 with 具体的食疗方法，满足当前人们普遍关注健康、重视饮食、健脑养生的要求，适宜于各年龄阶段和不同文化层次的读者阅读。

<<健脑营养指导手册>>

书籍目录

PART 1 大脑营养资讯榜 大脑最需要的“美食”——脂肪 健脑与脂肪 饮食TIPS 健脑备忘录 健脑黄金食谱.....Part 2 食物中的“脑黄金” Part 3 上班族健脑饮食Part 4 中老年人健脑饮食Part 5 青少年健脑饮食Part 6 考生健脑饮食Part 7 儿童健脑饮食Part 8 孕妇与婴幼儿健脑饮食Part 9 烟、酒、咖啡族健脑饮食Part 10 电脑族健脑饮食Part 11 “夜猫族”健脑饮食Part 12 “三高”人群健脑饮食

## <<健脑营养指导手册>>

### 章节摘录

插图：脂肪摄入要均衡脂肪酸的失衡是引发血脂异常、心脑血管疾病等多种慢性疾病的重要原因之一。

因此，为保证大脑的正常发育和运转，必须不断地补充大脑消耗的脂肪，在注意膳食脂肪合理摄入量的同时，一定要保证各种脂肪酸在搭配上的合理与平衡。

脂肪酸的平衡主要是指膳食脂肪酸中的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸三者的比例要适当，DHA与ARA的比例也要适当。

饱和脂肪酸大多来源于动物食物，但动物食物中还含有胆固醇。

含饱和脂肪酸过多的膳食是心血管疾病、肿瘤的危险诱因。

而来源于各类植物油与深海鱼、贝、藻类中的单不饱和或多不饱和脂肪酸，不但能提供人体能量，还可以降低血清总胆固醇水平。

此外，多不饱和脂肪酸有降低血脂、预防动脉粥样硬化、抗心律失常、保证胎儿大脑发育等作用。

DHA可使心肌细胞膜流动性增加，稳定心肌细胞的膜电位，降低心肌兴奋性，减少异位节律的发生。

亚麻酸具有抗炎症、抗血栓、抗血凝、抗心率失常、抗癌、降低血脂、血压、改善血管弹性，以及调节中央神经系统、提高记忆力的功能。

拒绝反式脂肪酸脂肪酸中组成的链的碳原子以双键连接时，形成不饱和的、室温下为固态的分子，就是反式脂肪酸。

植物油加氢可将顺式不饱和脂肪酸转变成室温下更稳定的固态反式脂肪酸。

薄脆饼干、焙烤食品、谷类食品、面包、快餐如油炸食物、洋葱圈、人造黄油特别是黏性人造黄油等食品中都含有反式脂肪酸。

不饱和脂肪酸氢化时产生的反式脂肪酸占8%-70%。

## <<健脑营养指导手册>>

### 编辑推荐

《健脑营养指导手册》：都说“健身先健脑”，大脑是否健康，不仅影响我们的记忆力、思维能力，还与多种常见病、慢性病，如心脏病、哮喘等有密切联系，影响身体健康。

如何更好地保护大脑，维护大脑健康呢？

调节饮食是最简单、也最实际的办法。

《健脑营养指导手册》将“健脑”、“饮食”、“营养”这三个现代人最关心的话题结合在一起，介绍了156个健脑饮食指导，108个您可能不知道的健脑关键点，28种家常食物的日常健脑方法，以及208种家常食物的日的家常健脑菜谱，帮助人们消除脑疲劳、减轻脑疾病，营养大脑。

脑功能减退是最常见也最易被人们忽视的健康隐患，会带来全身性的疾病，那么，如何检测自己是否已存在脑功能减退的征兆呢？

请大家对照下面的10种征兆，并记录下与您现状相符的数量。

饮食是改善脑健康状况的最快速、有效的方法，让您轻松吃出脑健康。

早晨起床后常感到头晕、头重，且困意不止。

非体重因素影响下，下肢感觉沉重，走路时抬腿困难。

说话、写文章时常出错。

记忆力下降。

总是提不起精神来，常用茶或者咖啡提神。

味觉、食欲差。

吸烟、饮酒的嗜好有增无减。

常感到耳鸣、头昏、目眩、烦躁、易怒。

眼睛疲劳，哈欠不断。

入睡困难，且多梦。

存在0~3项，表明脑健康状况尚佳，您可以在感兴趣的时候翻阅《健脑营养指导手册》，平时应劳逸结合，并注意平衡膳食，维护脑健康。

3~5项，表明脑健康状况已有不良倾向，请把《健脑营养指导手册》放在身边，随时掌握一些健脑知识，并注意饮食调节，修复脑损伤。

大于5项，表明脑健康状况存在严重问题，请立即按照书中的方法保护大脑，饮食调节是改善脑健康状况的有效方法。

为学生、上班族、中老年人等十大人群提供健脑智慧，156个切实可行的健脑饮食指导，108个容易被忽略的健脑关键点218，道好学易做的家常健脑营养食谱。

<<健脑营养指导手册>>

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>