

《吃出最强大脑》

图书基本信息

书名：《吃出最强大脑》

13位ISBN编号：9787501996075

出版时间：2014-5-1

作者：贾竝晓

页数：308

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.tushu000.com

《吃出最强大脑》

内容概要

江苏卫视《最强大脑》节目科学评审 魏坤琳 (Doctor 魏) 唯一推荐的健脑书！

北京卫视《养生堂》节目主持人 悦悦 倾情推荐！

这是一本从饮食营养角度全方位探讨保障和提升大脑活力和效率的书。大脑处于活跃的状态，有良好的注意力、记忆力、决断力，是事业成功、生活幸福的基本保证，而这些又都需要摄取各种营养物质为大脑提供基础。因此，营养在一定程度上决定了大脑的高效，决定了人类的成功。本书从健康的大脑吃什么、快乐的大脑吃什么、提升记忆力的大脑吃什么、防止大脑衰老吃什么、常见大脑疾病的饮食等角度，给读者提供了一套有用、有趣的指导方案。

记性不好，也许只是因为你没吃对！

《吃出最强大脑》

作者简介

贾竑晓

首都医科大学附属北京安定医院 主任医师，教授，研究生导师。

北京大学心理系认知神经心理学博士后，北京大学精神卫生研究所西医精神病学博士，中国中医研究院中医学硕士，曾在英国伦敦大学国王学院精神卫生研究所和伦敦大学圣乔治医学院学习神经心理学。

书籍目录

序：大脑高效你成功，大脑健康你长寿

第一章 健康的大脑吃什么

健康的大脑要吃好糖

大脑是个爱吃糖的“小孩”

健康大脑爱吃糖，但更喜欢“稳稳的幸福”

高糖会使大脑变笨

低糖的后果也严重

“脾气急”的食物好，还是“脾气慢”的食物好

吃出食物“好脾气”的4大食物搭配技巧

健康的大脑要吃优质蛋白质

蛋白质是大脑神经细胞的“建筑材料”

孕妇缺乏蛋白质，将导致胎儿大脑发育不良

大脑要吃蛋白质，取长补短有诀窍

大脑要吃蛋白质，吃过量也不好

大脑要吃蛋白质，计算好量最放心

那些大脑“最爱”的优质蛋白

健康的大脑吃的脂肪要健康

脂肪是脑细胞“墙壁”的“建筑材料”

人体脂肪种类知多少

卵磷脂，大脑记忆离不了

必需脂肪酸，大脑真的很需要

饮食中完美的必需脂肪酸比例

让大脑高效并不难，吃对身边的“益脑脂肪酸”很关键

大脑要吃好脂肪，从小到老都要把它“喂”好

找出影响大脑功能的“脂肪毒药”

胆固醇功过要分明，控制好用量最关键

健康的大脑要远离大脑的“隐形杀手”——反式脂肪酸

大脑要吃脂肪，计算好量最放心

健康的大脑要吸够氧

大脑要想活得好，氧气一刻离不了

大脑要想效率高，氧气充足是关键

复习考试压力大，让大脑吸氧来“充电”

健康的大脑要吃矿物质

保证大脑供血、供氧充足的“大力士”——铁

大脑思维的“火花”——锌

维持大脑功能正常的“辛勤园丁”——锰

大脑神经系统的“守护神”——铜

每个孕妇都应该知道的能预防宝宝智力缺陷的元素——碘

大脑神经细胞信息传递的“快递员”——钙

大脑情绪的“润滑油”——镁

大脑的“天然解毒剂”——硒

健康的大脑要吃维生素

《吃出最强大脑》

增强大脑判断力的“利器”——维生素A
大脑记忆功能与维生素B1的“不解之缘”
大脑适应高强度脑力活动的物质保证——维生素B2
维护大脑神经系统正常活动的“园艺师”——烟酸
中枢神经系统活动必不可少的物质——维生素B6
帮助大脑保持长期记忆力的“智多星”——维生素B12
孕妇叶酸缺乏，后代患精神分裂症的风险增加
使大脑平静、放松和快乐的“优化大师”——维生素C
延缓大脑衰老、保持大脑旺盛工作能力的“不老传说”——维生素E

大脑要想营养好，均衡饮食最重要
绝对素食者警惕损害大脑

健康的大脑不信保健品
将脑保健品的神秘盖头掀起来
脑保健品有偏性，选择不当会有副作用
只有在大脑亚健康时才用脑保健品
健康的大脑拒绝“补脑药”
合理的饮食是大脑最好的保健品

健康的大脑要喝水
健康的大脑离不了水
考试中喝水，考试成绩更好
大脑健康要喝多少水
大脑需要补水的信号
大脑喜欢喝什么样的水
大脑健康要喝水，选对喝水的瓶子很重要

健康的大脑不想喝饮料
碳酸饮料不解渴
常喝碳酸饮料危害多
果汁饮料坏处也不少——糖分太高、影响身高
纯果汁不如纯水果好
牛奶饮料不如纯牛奶好
饮用酒精饮料，大脑绝对受不了

健康的大脑要睡好
大脑要健康，睡眠离不了
睡眠的好处逐个数
大脑睡多少才正好
大脑健康也需要偶尔打个瞌睡
睡眠的物质基础
有助于大脑睡眠的食物逐个数
大脑要睡好，“盗梦食品”要远离

健康的大脑喜碱不喜酸
健康的大脑喜好碱
健康的大脑不喜酸
如何判断血液是偏酸性还是偏碱性

碱性食品逐个数
酸性食品逐个数
食物酸碱搭配好，我们的大脑就偏碱

健康的大脑要抗氧化
自由基——生物代谢中的有害垃圾
大脑在自由基面前很脆弱
抗氧化剂——对抗自由基的卫士
大脑健康取决于自由基和抗氧化剂之间的平衡
测一测你的抗氧化能力强不强
多吃水果和蔬菜帮助大脑对抗自由基
菠菜和草莓是大脑对抗自由基的好帮手

健康的大脑要运动
健康的大脑要吸氧，适当的运动是基础
健康的大脑要平衡，适当的运动有帮助
健康的大脑要运动，运动的种类和量要选对
关于有氧运动，不可不知的细节
健康的大脑要运动，运动过量也不好

=====

第二章 快乐的大脑吃什么

快乐了你才能感到幸福
你快乐吗——快乐自评量表
你变得焦虑和抑郁了吗
抑郁自评量表
焦虑自评量表

适当的情绪能提高大脑的工作效率
大脑快乐了情绪才能快乐
唤醒积极情绪的关键物质——去甲肾上腺素
愉悦情绪的“调度员”——多巴胺
让人满足感骤增的“王牌”物质——5-羟色胺
让情绪积极、快乐的“催化剂”——维生素
想积极、快乐、满足，这些食物不可不知
有助于改善情绪的非处方中成药
饮食清淡有助于改善情绪
改善情绪的非饮食办法
有损于改善情绪的食物

=====

第三章 记忆力好的大脑吃什么

大脑记忆力好，我们的生活更美好

大脑记忆力好，吃好蛋白质是基础

大脑记忆力好，特定脂肪是个宝
促进记忆信息传递的“脑黄金”——DHA
帮助大脑制造记忆分子的“梦工场”——磷脂酰胆碱
大脑记忆力好，低升糖指数的食物少不了
葡萄糖可提高记忆力

大脑记忆力好，血糖平稳是基础

大脑记忆力好，矿物质和维生素要吃好

=====
第四章 注意力好的大脑吃什么

大脑注意力好，大脑才能工作好

多巴胺和去甲肾上腺素活性好，大脑注意力就会好

富含酪氨酸的食物吃得好，大脑注意力差不了

富含酪氨酸的食物有哪些

维生素B6和铁是酪氨酸的好帮手

=====
第五章 活跃的大脑吃什么

活跃状态是大脑高效工作的基础

使大脑活跃的物质

什么物质让大脑保持清醒

让人产生旺盛精力、保持广泛好奇心的物质

改善学习、记忆能力的物质

使大脑抑制的物质

揪出让大脑昏昏欲睡的“元凶”

什么物质会从根本上镇静大脑

吃对食物大脑就活跃

大脑要活跃，白天尽可能进食兴奋性的食物

大脑要活跃，白天尽可能避免进食抑制性的食物

大脑要活跃，蛋白质和碳水化合物先吃和后吃有讲究

长期饮用含咖啡因类物质活跃大脑如饮鸩止渴

应用中枢兴奋剂活跃大脑需谨慎

=====
第六章 压力大的大脑吃什么

测测你的压力有多大

压力损害大脑

吃好食物保护压力下的大脑

低升糖指数的食物缓解压力

B族维生素和维生素C是最好的减压剂

矿物质，有助于稳定情绪

水分充足，可缓解脑细胞的压力

低脂、少盐，高纤维，一身轻装抗压力

错的食物会增加大脑压力

用“垃圾食品”减压将适得其反

用刺激性食物减压会使情绪更加不稳

高盐饮食不利于大脑在压力下工作

有效减轻压力的其他方法

有效应对压力的行为方法

调整心态，卸下压力
排解压力的技巧

=====
第七章 疲劳的大脑吃什么

你的大脑疲劳了吗
揭秘大脑疲劳的13大征兆
脑疲劳严重危害现代人的健康
脑疲劳背后的原因逐个数
如何“吃掉”脑疲劳
补糖是“吃掉”脑疲劳的关键
多吃富含酪氨酸和天门冬氨酸的食品
多吃富含维生素E、维生素C的食品
多吃碱性食物也有利于缓解脑疲劳
适量喝含有咖啡因的饮料有利于缓解脑疲劳

有氧运动甩掉脑疲劳

健脑术去掉脑疲劳

=====
第八章 防止大脑衰老吃什么

人未立，脑始衰

大脑的衰老启动了人体其他器官衰老的按钮

大脑老化程度测验表
大脑健康ABC
检测大脑的老化程度
查痴呆，画个钟，测个表
是谁偷走了大脑的青春
与自己过不去的脑衰老基因
氧自由基—大脑的“杀手”
晚期糖基化终产物—与氧自由基“狼狈为奸”

吃什么减慢大脑衰老的脚步
抗衰老的“超级武器”—抗氧化剂
为大脑筑起一道“安全防线”
大脑对抗衰老，维生素、矿物质离不了
胆碱—减缓大脑记忆衰退的良药
鸡蛋对大脑是个宝
吃什么会加快大脑的衰老

=====
第九章 考试三餐准备原则

备考早餐的饮食原则与原理
早餐要吃好，相对吃饱，基本原则是清淡、易消化
早餐中的碳水化合物一定要充足，蛋白质和脂肪要适量
食用一定比例的蔬菜和水果，以保证维生素和矿物质的供给
注重早餐中酸碱食物的比例
选择使大脑处于活跃状态的食物
早餐食谱举一反三

备考午餐的饮食原则与原理
午餐食谱举一反三

备考晚餐的饮食原则与原理
晚餐要适量，吃得不能太饱也不应太少，菜饭应当清淡、易消化
晚餐仍要补充不饱和脂肪酸和磷脂
食用一定比例的蔬菜和水果
注重晚餐中酸碱食物的比例
注意选择有清肝泻火和清心作用的食物
选择使大脑处于抑制状态的食物
晚餐要兼顾缓解情绪的食物
选用缓解脑疲劳的食品
晚餐时间不宜太晚，在下午6:00 ~ 6:30比较合适
晚餐食谱举一反三

=====
第十章 吃什么拯救生病的大脑
精神分裂症患者的饮食宜忌
精神分裂症真的是病如其名
精神分裂症是不常见的慢性病
精神分裂症在很大程度上是生物性疾病
一边亢进一边低下的多巴胺 (DA)
“先连接错，后死亡”的神经细胞
有助于精神分裂症治疗的食物
加重精神分裂症症状的食物

抑郁症患者的饮食宜忌
林黛玉告诉你什么是抑郁症
抑郁症离你我有多远
做个测试表看看你是否抑郁了
抑郁症不仅仅是“心病”
有助于改善抑郁情绪的食物
对抑郁症状不利的食物

焦虑症患者的饮食宜忌
4个词语话焦虑
焦虑症离你我有多远
焦虑症在很大程度上是生物性疾病
有助于减轻焦虑症的食物
加重焦虑症状的食物

躁狂症患者的饮食宜忌
躁狂症就是高兴过了头
躁狂症离你我有多远
狂躁不狂躁，测试便知道
躁狂症在很大程度上是生物性疾病
减轻躁狂症症状的食物
加重躁狂症状的食物

老年痴呆患者的饮食宜忌
老年痴呆真的病如其名
大脑出了问题才痴呆
老年痴呆患者吃什么好
阿尔茨海默病患者需要注意避免过多的营养摄入

儿童多动症患者的饮食宜忌
上课走神坐不住的学生
多动症发病人数有多少
多动症在很大程度上是生物性疾病
您的孩子多动吗
有助于多动症治疗的食物
几种加重多动症症状的食物

孤独症患者的饮食宜忌
孤独症真的很孤独
孤独症发病人数有多少
大脑神经发育异常我们便孤独
看看宝贝是否是“星星的孩子”
对治疗孤独症有帮助的食物
加重孤独症症状的食物

抽动秽语综合征患者的饮食宜忌
做鬼脸、出怪声的孩子
抽动秽语综合征发病人数有多少
您的孩子有抽动障碍吗
纹状体多巴胺亢进就抽动
有助于抽动秽语综合征治疗的食物
加重抽动秽语综合征的食物

参考书目

《吃出最强大脑》

精彩短评

1、实用。

《吃出最强大脑》

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.tushu000.com