

脑营养和脑开发



[脑营养和脑开发_下载链接1](#)

著者:杨书润

出版者:中国农业出版社

出版时间:1998-08

装帧:平装

isbn:9787109053045

作者介绍:

目录: 目录

序

第一章 饮食营养与身脑健康

- 一、人体需要的营养成分
- 二、各种营养成分的特性及与健康的关系
 - (一) 蛋白质，一切生命活动的基础
 - (二) 脂肪，供给热能及滋润细胞的最佳物质
 - (三) 糖类，重要的热量供给源
 - (四) 维生素，机体代谢的调节剂和智力的促进剂
 - (五) 矿物质，身、脑健康的保障成分
 - (六) 水，人体的主要成分，拥有多种功能
 - (七) 纤维素，保障消化系统正常运转的功能成分
- 三、人体需要的酸碱环境
- 四、酸性食物、碱性食物及与健康的关系
- 五、饮食结构的改变与现代文明病
 - (一) 饮食结构在迅速变化
 - (二) 现代人饮食变化的主要表现

(三) 饮食结构变化的主要危害

第二章 脑营养的特点

一、脑是耗能大户

二、良好的脑营养促进脑功能

(一) 脑营养的重要意义

(二) 脑的发育特点和脑营养

(三) 从脑细胞的结构和功能看健脑食物的作用

(四) 饮食必须多样化的原因及其作用

三、不良的食物会伤害机体和脑的功能

(一) 白糖、味精、白米白面的三白食品

(二) 酒和含酒精饮料

(三) 受污染的食品

(四) 死因不明的动植物不能吃

四、不良的饮食习惯或嗜好伤害身脑功能

(一) 过饱、过饥和暴饮暴食

(二) 不吃早饭，晚饭又过于丰盛。

(三) 经常食用快餐食品

(四) 偏食或挑食

(五) 狼吞虎咽地快速进食

(六) 经常食用热食或冷食

(七) 嗜食咸、辛辣、酸味、甜味

(八) 吸烟

五、慎于用药

第三章 饮食健脑的原则和方法。

一、实行平衡膳食，摄取全面营养

二、使用补益食品和滋补药品的原则

(一) 适度

(二) 择时和应时

(三) 超前、适时和事后的及时追补

(四) 因人而异

(五) 注重于壮骨、强肾、益脾

(六) 补心也是补脑

(七) 减量、间歇地使用营养品

(八) 超额付出和功能减退是应用补品的前提

三、于有意和无意之中

四、细嚼慢咽是节食、益智 减肥的有效措施

第四章 常见的健脑食物

一、选择健脑食物的原则

(一) 在自然环境下成长发育的自然食品

(二) 没有农药等污染的食品

(三) 经过卫生检验的肉及加工品

(四) 没有腐败变质的食品

(五) 畸形食品孕妇不宜吃

(六) 开发利用野菜野果 抵制吃野禽野兽

二、健脑食物各论

(一) 碘盐及含碘海产品

(二) 婴儿食品——母乳

(三) 大米和糯米

(四) 小米和黄米

(五) 玉米

(六) 小麦全麦粉和其他麦类

(七) 大豆、毛豆、豆制品

(八) 黑豆

(九) 绿豆、红小豆、豇豆等杂豆

- (十) 甘薯等薯类
- (十一) 苦瓜、生菜、葛苣叶等
- (十二) 核桃仁
- (十三) 栗子
- (十四) 瓜子、桃仁、杏仁、棒子、松子等干果种仁
- (十五) 鲜枣、干枣、酸枣 元枣
- (十六) 柿子、柿饼和柿叶
- (十七) 葡萄和葡萄干
- (十八) 柑橘
- (十九) 香蕉 菠萝
- (二十) 桃、杏和杏干
- (二十一) 芝麻、香油和麻酱
- (二十二) 花生仁、花生油和花生酱
- (二十三) 红糖、饴糖、蜂蜜
- (二十四) 鱼、虾和虾皮
- (二十五) 海带、紫菜、裙带菜等
- (二十六) 动物内脏和带骨肉
- (二十七) 葱、蒜、姜、醋
- (二十八) 蕨菜、马齿苋等野菜

第五章 调摄起居情绪和身体状况，均衡地使用左右手和左右脑

一、调摄起居和环境

- (一) 保证充足有效的睡眠
- (二) 积极医治失眠
- (三) 总睡不醒者的症状治疗
- (四) 顺应自己的生物节律
- (五) 搞好用脑环境的绿化和优化
- (六) 多开窗户接触些空气负离子
- (七) 本人吸烟或吸烟环境影响脑活力
- (八) 回避电子及噪声等污染
- (九) 筋坐和静卧的沉思可以益智
- (十) 步行 运动和旅游可以益智

二、调摄情绪和心理状态

- (一) 冷水洗脸除心烦
- (二) 常洗头、留短发、少戴帽子可以使人头清脑爽
- (三) 保持全身清洁使人身轻气畅
- (四) 注意避免过度的喜怒忧思
- (五) 热心助人使自己从快乐和满足中获得奋发向上的活力
- (六) 学会超脱和自我解脱
- (七) 廉洁守法使人心安神静
- (八) 家庭和睦是取得成就和健康的重要条件
- (九) 人际关系的协调是心理健康的保障因素
- (十) 亲情的抚慰和鼓励有益于身脑健康

三、调摄身体积极治疗与脑功能密切相关的疾病

- (一) 预防和治疗大便干燥及便秘
- (二) 预防和治疗多动症
- (三) 预防和治疗自闭症及抑郁症
- (四) 预防和治疗高血压
- (五) 预防小脑萎缩和老年痴呆症
- (六) 恶心呕吐泻痢等症状的治疗
- (七) 总吃总饿者的症状治疗
- (八) 维护肾气有助于保护智力功能

四、均衡地使用左右手和左右脑 全面开发脑功能

- (一) 多运动手，通过手动促脑灵
- (二) 左右脑是既分工又协同着工作的
- (三) 左撇子的孩子不必强行纠正
- (四) 用更换左右撇子的办法试治口吃
- (五) 注意多方面的用脑卫生

第六章 脑和智力功能的开发

一、不同年龄阶段的脑力开发

- (一) 胎教和幼儿脑力的开发
- (二) 学生时代的脑力开发
- (三) 青年和中年人（职业者）的脑力开发
- (四) 老年人的脑力开发

二、提高脑功能的重要方法

- (一) 适度用脑
- (二) 交替用脑
- (三) 制定规划和行动规则，合理安排时间
- (四) 同类工作适度集中，提高工作效率

三、勇敢地面对考试 努力提高考试成绩或效果

- (一) 升学考试的知识
- (二) 求职考试的知识

四、智力功能的表现形式和培养方法

- (一) 记忆力
- (二) 观察力
- (三) 想象力
- (四) 创新能力（创造力）
- (五) 判断力（决策能力）
- (六) 分析、综合、抽象、概括能力
- (七) 语文表达和社会交际（公关）能力
- (八) 管理、指挥、组织、协调能力
- (九) 空间设计和审美能力
- (十) 体育运动能力

第七章 弱智者的脑力开发

一、弱智的成因分析

- (一) 缺碘导致的弱智或痴呆
- (二) 缺乏维生素和碘以外的矿物质
- (三) 饮食过量
- (四) 父母饮酒、吸烟过度
- (五) 母亲生育年龄过大
- (六) 父母交合时生物节律都处于低潮期
- (七) 近亲结婚
- (八) 胎儿在母腹内受冲击或出生后肢体扭曲
- (九) 助产工具对脑的伤害
- (十) 非母乳哺育或发育期过于封闭

二、弱智者的治疗和脑力开发

- (一) 对缺碘者的补碘
- (二) 补充维生素和矿物质 控制食量
- (三) 矫正肢体的异常弯曲
- (四) 多活动，多玩耍，多接触社会和自然环境
- (五) 顽强地实施教育和训练
- (六) 需要综合推进各项措施

附录 力学疗法枕及带子用法说明

本书引用的文献

本书参考的文献

后 记

• • • • • [\(收起\)](#)

[脑营养和脑开发_下载链接1](#)

标签

脑

营养学

营养

脑科学

医学

中国

评论

[脑营养和脑开发_下载链接1](#)

书评

[脑营养和脑开发_下载链接1](#)