

怎樣吃最補腦



[怎樣吃最補腦_下载链接1](#)

著者:李傳修

出版者:綠的書店

出版时间:20030301

装帧:

isbn:9789572811429

「甜食」也能補腦！只要吃對方法，你不但能享受美食，也能享受健康！「加糖咖啡」能預防憂鬱、增強記憶，竹筍的「多巴胺」幫你集中思考，提昇注意力！「茶粥」不僅可以緩和焦躁，還能抑制脂肪吸收！本書提供十種常見的天然食材，教你「吃甜不吃油」，甜品也能做補品！產品特色

- 「竹筍」—含有的豐富的酪氨，當它被人體吸收後，經過幾個階段會變成「多巴胺」，「多巴胺」與思考力，集中力以及身體的運動機能有關，巴金森病的病患就是由於大腦的黑質受傷，引起多巴胺的不足。

- 「大蒜配納豆」—納豆的「納豆激酶」含有豐富的血栓溶解酵素，只要時常吃納豆，血液就會變成潔淨。大蒜的主要成分「蒜素」不僅具有殺菌作用，同時也能夠促進胃液的分泌，使血液循環良好，兩者對腦梗塞將發揮出強大的效果。

- 「蛋黃油」與「蛋黃焦粉」—蛋黃含有非常多的維他命A、維他命B群、維他命D與E。服用黃黃油或者蛋黃焦粉後，血管會擴張，使血液循環轉為良好，尤其是能夠使毛細血管的血流變成通暢，因此也可以防治血栓以及心臟病。作者簡介

李傳修

早年留學日本，回國後擔任報社記者及文字工作者，在蒐集情報上有過人的功力，對各類生活情報都瞭若指掌，出版過多本健康相關書籍，目前仍定居日本，為專業文字工作者。著有《這樣吃蕃茄，癌症老化都不怕》、《多喝大蒜酒，預防腦中風》等書。

作者介绍:

目录:

[怎樣吃最補腦_下载链接1](#)

标签

评论

[怎樣吃最補腦_下载链接1](#)

书评

[怎樣吃最補腦_下载链接1](#)