**新 书 推 荐**

**中文书名：****《智慧脑力；滋养神经多样性思维的营养工具箱》**

**英文书名：*Brain Brilliance: A Nutrition Toolkit to Nourish Neurodivergent Minds***

**作 者：Lucinda Miller**

**出 版 社：Quadrille**

**代理公司：Hardie Grant/ANA/Jessica Wu**

**页 数：224页**

**出版时间：2024年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：餐饮图书**

**内容简介：**

**卖点：**

* **大约有10%的儿童患有注意力缺陷多动症，10%患有失读症，每23个孩子就有一个患有自闭症**
* **这是一本易于理解且能够获益匪浅的指南，详细介绍神经多样性以及营养对于改善大脑健康的关键作用**
* **本书作者露辛达·米勒是儿童营养领域的专家**

神经多样性是一个涵盖多种神经、神经发育、免疫精神和心理健康标签的总称，所有这些因素都可能影响思维。这是一个集合术语，用于描述学习和互动方式不同的人群。露辛达·米勒是营养学专家，致力于优化大脑功能。本书中，她提供了实用的建议，教您如何给大脑细胞提供所需的营养，促其成长。

《智慧脑力》剖析了营养学的关键基础知识，讨论了肠脑链接、超加工食品的作用；如何重新平衡您的葡萄糖水平、肾上腺状态和免疫系统；以及管理焦虑、强迫症、失眠和炎症。除了这些宝贵的信息，还有60道美味的、适合全家人的食谱，既滋养大脑，又简单易学。

**作者简介：**

**露辛达·米勒（Lucinda Miller）**是一位食谱作家和美食造型师，拥有十多年在BBC美食频道（BBC GoodFood）、Olive橄榄西餐吧以及其他美食行业的工作经验。凯特来自加拿大，常驻伦敦，对美食的热爱使她放弃了原本的电影行业。拥有超过25年作为营养学家和自然疗愈师的经验。她是一位专业的NLP教练，也是神经多样性儿童的导师。除此之外，她是《好好吃饭》（*The Good Stuff*）和《婴儿食谱》（*I Can’t Believe It’s Baby Food!*）的作者，还定期为《泰晤士报》和《每日电讯报》撰文。她也经营着自己的营养诊所，带领24人的营养团队。

**全书目录：**

简介

如何阅读使用本书

营养和神经递质基本知识

肠道里的第二个“大脑”

慢性炎症及其对大脑的影响

纷繁复杂的免疫系统

血糖失调

饮食限制

情绪失调

焦虑、强迫症和痉挛

睡眠大盗

运动过度，肌张力低及肌肉疼痛

降低噪音敏感度

视力、阅读和写作支持

营养如何助力说话及言语迟钝

如何提升专注力和智商

如何从拖延症变成行动派

早餐

中餐

晚餐

咸味小食

甜点

饮品

**内页展示：**

****

****

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

