

<<丰胸必吃的12种健康食物>>

图书基本信息

书名：<<丰胸必吃的12种健康食物>>

13位ISBN编号：9787200061253

10位ISBN编号：7200061255

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：101

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>

## <<丰胸必吃的12种健康食物>>

### 内容概要

你是否曾被铺天盖地的丰胸广告所吸引？

你是否曾为花花绿绿的丰胸商品所心动？

“做女人挺好”如今已成为一种时尚语言。

拥有健康、美丽的胸部，可以让女性更加自信。

乳房是女性美的重要标志之一，良好的乳房发育才是健康和美丽的。

乳房的美虽然与遗传有一定的关系，但后天发育更为重要。

我们将用科学的食物和营养配方告诉你，如何通过摄取均衡的营养来塑造完美的乳房。

依靠药物、激素或整形手术进行丰胸，具有一定的副作用和风险性，一直不为美容专家所提倡。

而依靠健康、自然的方式来扩大自己的胸围，才是真正的健康美。

因此，正确的丰胸方法应该是：让科学膳食营养成为丰胸之源！

<<丰胸必吃的12种健康食物>>

书籍目录

木瓜玉米凤爪猪蹄麦片豆浆腰果芝麻鲫鱼酪梨枸杞甘蓝

## &lt;&lt;丰胸必吃的12种健康食物&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 作为有“第一丰胸佳果”称号的木瓜，果肉厚实、香气浓郁、甜美可口、营养丰富，是我国传统的丰胸食品之一。

而且木瓜特有的抗病保健功能，对保持胸部的健美有着很好的功效。

现在，已经有越来越多的女性都通过食用木瓜来达到丰胸和健胸的目的。

玉米既可以丰胸又能够瘦身，可谓两全其美。

玉米中不但富含丰胸元素，还含有大量食物纤维，热量又不高，能加速肠道蠕动、缓解便秘、减少肠内毒素吸收，利于减肥。

鲫鱼中含有多种营养成分，对女性胸部具有丰满和保健的特殊效果。

此外，女性长期食用鲫鱼，还可增强机体免疫力，预防多种疾病的发生。

中医认为，鲫鱼甘平而温，入脾、胃二经，因此它的多种丰胸成分，非常利于身体吸收并发挥作用。

现代社会竞争激烈，最易损耗元气，当女性身体不健康或虚弱时，胸部就会变小或变形，如在工作之余饮上一杯红润甘美、味如葡萄的枸杞茶，可算得上现代女性一种善待自身的方式了。

木瓜是一种营养丰富、有百益而无一害的果中珍品。

现代医学证明，木瓜富含17种以上氨基酸及多种营养元素，对丰胸有很大帮助，是女性滋补美胸的天然果品。

木瓜所具有的抗菌消炎、舒筋活络、软化血管、抗衰养颜、祛风止痛等功能，能为女性胸部的健康提供多重保护，从而防范各种胸部及乳腺疾病的发生。

**刺激激素分泌** 青春期刚开始发育的时候，女孩身体里的激素水平决定胸部发育的程度。

一般来说，激素水平越高，胸部就会发育得越丰满。

发育时过小或过大的胸部其实都可以通过饮食来做一定的调节，木瓜作为第一丰胸圣果，它所含有丰富的丰胸激素及维生素A等养分，能刺激卵巢分泌雌激素，达到丰胸的目的。

**疏通筋络利丰胸** 木瓜有舒筋活络的功能，这种功能可以促进血液循环，刺激脑垂体分泌雌激素，使血液内的脂肪微粒在雌激素的影响下与乳腺细胞结合，能够强健胸部肌肉组织的弹性纤维，从而使乳房更加坚挺、丰满、柔滑与富有弹性。

**滋润胸部肌肤** 健康美丽的胸部不仅在于它的丰满程度，而且胸部的皮肤也应该是柔软、细腻和富有弹性的。

胸部下垂、变形、松弛等都会很明显地表现在胸部的肌肤上，从而影响胸部的美观。

木瓜中含有丰富的木瓜酶不仅能滋润胸部肌肤，而且能够尽快排出体内毒素，防止有毒物质对胸部组织的侵害；木瓜中所含的木瓜酵素能促进肌肤代谢，帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及老化角质，让胸部的肌肤呈现细腻、白嫩的外观。

**防止减肥导致的胸部缩小** 因减肥不当导致胸部消瘦缩小的事例不胜枚举，而木瓜是具有丰胸和瘦身双重功能的奇特水果。

木瓜内含木瓜酵素，不仅可以刺激雌激素的分泌，有助丰胸，而且可以通过分解脂肪，缩小肥大细胞，促进新陈代谢，及时把多余脂肪排出体外，从而达到减肥的目的。

所以经常食用木瓜，完全可以避免因为减肥不当所导致的胸部缩小。

**减轻乳房疼痛** 当机体受到病毒侵袭，炎症便是其表现形式之一，而乳房出现炎症，就会出现疼痛、红肿等症状。

作为战胜炎症的最佳水果之一，木瓜含有很多的维生素C，是每日建议摄取量的3倍以上，虽然维生素C未必能预防病毒，却能帮助减轻其所导致的炎症。

所以女性在乳房出现炎症的时候，适当地吃些木瓜，可以帮助减轻乳房的疼痛与不适。

P8-9插图

## <<丰胸必吃的12种健康食物>>

### 媒体关注与评论

书评丰胸必吃的12种健康食物! 作为有“第一丰胸佳果”称号的木瓜, 果肉厚实、香气浓郁、甜美可口、营养丰富, 是我国传统的丰胸食品之一。

而且木瓜特有的抗病保健功能, 对保持胸部的健美有着很好的功效。

现在, 已经有越来越多的女性都通过食用木瓜来达到丰胸和健胸的目的。

玉米既可以丰胸又能够瘦身, 可谓两全其美。

玉米中不但富含丰胸元素, 还含有大量膳食纤维, 热量又不高, 能加速肠道蠕动、缓解便秘、减少肠内毒素吸收, 利于减肥。

鲫鱼中含有多种营养成分, 对女性胸部具有丰满和保健的特殊效果。

此外, 女性长期食用鲫鱼, 还可增强机体免疫力, 预防多种疾病的发生。

中医认为, 鲫鱼甘平而温, 入脾、胃二经, 因此它的多种丰胸成分, 非常利于身体吸收并发挥作用。

现代社会竞争激烈, 最易损耗元气, 当女性身体不健康或虚弱时, 胸部就会变小或变形, 如在工作之隙饮上一杯红润的甘美、味如葡萄的枸杞茶, 可算得上现代女性一种善待自身的方式了。

## <<丰胸必吃的12种健康食物>>

### 编辑推荐

丰胸必吃的12种健康食物！

作为有“第一丰胸佳果”称号的木瓜，果肉厚实、香气浓郁、甜美可口、营养丰富，是我国传统的丰胸食品之一。

而且木瓜特有的抗病保健功能，对保持胸部的健美有着很好的功效。

现在，已经有越来越多的女性都通过食用木瓜来达到丰胸和健胸的目的。

玉米既可以丰胸又能够瘦身，可谓两全其美。

玉米中不但富含丰胸元素，还含有大量膳食纤维，热量又不高，能加速肠道蠕动、缓解便秘、减少肠内毒素吸收，利于减肥。

鲫鱼中含有多种营养成分，对女性胸部具有丰满和保健的特殊效果。

此外，女性长期食用鲫鱼，还可增强机体免疫力，预防多种疾病的发生。

中医认为，鲫鱼甘平而温，入脾、胃二经，因此它的多种丰胸成分，非常利于身体吸收并发挥作用。

现代社会竞争激烈，最易损耗元气，当女性身体不健康或虚弱时，胸部就会变小或变形，如在工作之隙饮上一杯红润的甘美、味如葡萄的枸杞茶，可算得上现代女性一种善待自身的方式了。

<<丰胸必吃的12种健康食物>>

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>