

<<美丽的女人是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<美丽的女人是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787504460486

10位ISBN编号：7504460486

出版时间：2008-4

出版时间：中国商业出版社

作者：华业 编

页数：245

字数：210000

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>

## <<美丽的女人是吃出来的>>

### 内容概要

关于女人的美丽，不能否认先天的差异，但后天的养护更加重要。因为哪怕是天生丽质，如果历经风霜，很快会容颜老去。有人说二十几岁以前女人的美丽靠父母，三十岁以后女人的美丽靠自己。要想永葆青春，必须学会如何通过吃来滋养。

## &lt;&lt;美丽的女人是吃出来的&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 为什么吃跟女人的美丽有关系 一、善于膳食：聪明女人的美丽心经 二、对症下药：会吃才能让肌肤更美 三、呵护自我：了解适合女性的几种食品第二章 具有润肤养颜功效的食材有哪些 一、肌肤喜爱的几种常见食物 二、秋冬润养肌肤的王牌食谱 三、锁水：做个水润女人 四、善饮：还你一张漂亮的脸 五、沐浴：洗出健康靓丽 六、调整饮食，轻松去“痘” 七、合理进餐吃掉黑眼圈 八、一身轻松排毒养颜食品大全第三章 具有减肥塑体功效的食材有哪些 一、专业瘦身的饮食技巧 二、轻松减肥养成科学的饮食习惯 三、掌握卡路里：科学减肥更有效 四、饮食心经：享受保持曼妙身材的美味9999 五、魔鬼身材：由脸至腿的食疗全程护理 六、明星的减肥私招第四章 具有黑发功效的食材有哪些 一、均衡营养：美发的根本之道 二、美丽秀发“吃”出来 三、几种美发食品简介 四、中药的美发功效 五、预防黑发变白发 六、头发枯黄饮食疗法 七、脱发饮食疗法第五章 女人延缓衰老的食谱 一、人衰老的原因及防治方法 二、抗衰老秘招 三、抗衰老的营养选择 四、女性抗衰老的食品选择 五、女人保持年轻的饮食秘密 六、去皱：延缓皮肤衰老第六章 不同年龄阶段女人的美容食谱 一、从少女到中年女人的饮食护肤法 二、青年女性的美容食谱 三、中年女性的美容食谱 四、女性不同时期的中医药方 五、女性更年期的美容食谱 六、丰胸食谱各年龄阶段的不同选择第七章 中药的美容吃法 一、补血：靓丽的根本 二、“阴”美人的补阴绝招 三、药浴：祛病延年又美容 四、几种主要中药美容食物第八章 一日三餐的美丽学问 一、饮食养生：从一日三餐中吃出健康 二、按照最佳的“食物钟”进食第九章 特定吃法有特殊的美容功效 一、天然美容：蔬果养颜大全 二、人比花娇：花粉的巧妙吃法 三、都市女性最佳膳食方案第十章 美女明星的美容润肤妙招 三、韩星美白大揭秘 四、国内外明星的美容法则 五、美女明星美容“私家偏方” 六、人气女明星美发秘招第十一章 美丽女人必须遵守的美容禁忌 一、“自虐”瘦身方法不可取 二、摒弃非科学节食减肥 三、专业护肤的几种错误认识 四、提高认识，走出饮茶的误区 五、戒掉不良饮食习惯 六、校正素食者的健康误区第十二章 特定情况下美容的注意事项 一、睡前美容的注意事项 二、运动后美容的注意事项 三、产后美容的注意事项 四、经期美容的注意事项 五、妊娠期的合理膳食调配

## &lt;&lt;美丽的女人是吃出来的&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 为什么吃跟女人的美丽有关系一、善于膳食：聪明女人的美丽心经“女人的美丽是吃出来的”，这话很有道理。

但这里的“吃”不是暴食暴饮，不是三天吃两天不吃，更不是没头没脑地傻吃。这里的“吃”是有节奏地吃，有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，更似调养。只有调养，女人才能时时光润，岁岁美丽。

1. 调养是一门学问女人的调养是一门学问，也是女性抗衰老的核心问题。

对于繁忙和压力过大的现代职业女性而言，更要重视调养。

现代人的调养有两种方式，一是注重传统和基础营养的方式，比如注意果蔬、肉类、豆类、谷麦类以及低脂和无脂食品的合理均衡摄取；二是选用科学而效率更高的健康食品，也就是常说的保健品。

不管采取哪类方式，都有许多行之有效的具体方法。

在诸多的方法中，应该先从最基础的事项做起。

(1) 女人应尽可能多食用如豆腐、海带、萝卜等碱性食物，可以使人体呈弱碱性，有益于促进细胞的新陈代谢，使肌肤健康、平滑、富有光泽，这类食物被称为美容食品。

同时应控制如鸡肉、牛肉、玉米、啤酒等弱酸性食品。

减少食物中的盐分和糖分含量，以减轻内脏功能负担，并保持三餐饮食营养均衡，使得内脏功能运转正常化，这是创造良好肌肤状况的一大要素。

(2) 不少女人过于注重蔬菜水果，这是一个误区。

过多食用蔬菜水果，而忽略其他营养，这会衰减皮肤细胞组织功能。

此外，直接供给皮肤细胞的营养主要为蛋白质、脂肪，其中以蛋白质最为重要，它是构成真皮层弹性胶原纤维的重要部分，对维持人体正常的新陈代谢起着非常重要的作用，它可以维持皮肤健康，参与细胞的能量代谢。

因此，适量地食用优质蛋白质是值得女性重视的。

(3) 营养学专家认为，素食者更健康。

这一观念已被越来越多的研究成果证明。

所谓素食，是指膳食的构成以植物性食物为主，动物性食物很少或一点不沾。

营养学家也认为，对于女性而言，摄取素食不仅有益健康，而且有助于排毒养颜和减肥。

除了摄取常规的基础性营养，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水、膳食纤维等七大营养素之外，还应根据自己的年龄、身体状况和特定需求，选择不同的保健品。

美容类的保健品主要有卵磷脂、核酸、蜂王浆、花粉、抗氧化物等。

保健品作为一种补充食物，要坚持服用，在饭前空腹食用更有利于吸收，不过，保健品含有特别的功效，人体的需求量是有限的，超过限量是有害的。

## <<美丽的女人是吃出来的>>

### 编辑推荐

《美丽的女人是吃出来的》有对日常生活中常见食材美容养颜效果的介绍，有让食物养颜护肤与好吃兼得的烹调方法的指点，也有结合明星养颜对女性美容观念的引导，是女性朋友手边必备的饮食美容顾问。

<<美丽的女人是吃出来的>>

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>