

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

图书基本信息

书名：<<范志红：不懂健康，难做美丽女人>>

13位ISBN编号：9787506061544

10位ISBN编号：7506061546

出版时间：2013-4

出版时间：东方出版社

作者：范志红

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>

## <<范志红：不懂健康，难做美丽>>

### 前言

爱自己，就把健康握在自己的手心 女人，饮食，营养和健康，这几个词汇，有着不可思议的天然联系。

女人给胎儿和婴儿提供生命最早期的营养，女人照顾幼童，采购家庭所需的食品，给孩子准备三餐。女人也照顾丈夫和老人，给他们烹调食物。

无论是国内外的研究，都发现了一个共同的规律：女性对于健康话题和健康知识，无论是健康烹调还是食品标签，无论是科学育儿还是疾病预防，都远比男性反应积极，兴趣浓厚。

涉及健康的电视栏目，各种健康饮食的书籍，关注主体也都是女性。

人们说，世界上没有了女性，就少了五成的真，六成的善，七成的美。

我要说，没有了女性，就少了八成的家人健康。

因为女性是家庭的核心，她的生活习惯，饮食习惯，不仅仅影响到自己，更影响到家人，特别是影响到孩子一生的生命质量，以及他们对待饮食和健康的态度。

每个人的饮食口味，都在童年深深地打下了家庭食物的烙印。

人们发现，在步入中老年之后，最怀念的食物，无非是幼年向往的美食，是“妈妈的口味”。

如果这口味是健康的口味，孩子将受益终生；如果这口味是错误的口味，孩子就将一生在健康与口味之间，无尽地纠结和挣扎。

说女人是家庭健康的CEO，一点都不算言过其实。

不过，这个CEO该怎么当好，却需要女性的极大智慧和丰富知识。

很多女士对于饮食的态度，多少有点急功近利。

吃什么才能减肥？

吃什么才能美容？

这些都是无法一句话回答的问题。

因为，人体是一个整体。

没有健康的身体，美丽的皮肤和优美的身材也就不可能实现。

靠短期行为、外在措施来追求美丽，最终会收获失望，甚至付出沉重的健康代价。

那些减肥之后有菜色、月经紊乱、头发干枯、贫血缺锌的女性，我们还见得少吗？

还有很多女士，只有在孕育新生命的时刻，才开始关注健康饮食的话题；只有在家人出现糖尿病高血压之类的慢性病之后，才开始关注如何通过健康饮食来防控疾病。

这实在太晚了。

孕育健康宝宝，要从孕前就全面提高自己的健康状况；让家人长久健康，根本之计是注重预防，让疾病一直远离他们的生活。

而女性自己预防衰老，也要在衰老来临之前，就做好健康生活的充分准备。

虽然这种努力一天两天看不到效果，长久而言，却会看到极明显的差异结局。

为什么有些孩子从小就体弱多病，体能萎靡，或者笨拙肥胖，而另一些孩子则很少生病，体能出众，机灵敏捷？

在很大程度上，是因为父母孕育和养育的质量差别。

为什么在20岁时，女孩子们个个漂亮活力，而到了40岁的时候，中年妇女们的皮肤、身材和神采会有那么大的差异，而到了60岁以后，同样年龄的人，面相能差十几二十几岁？

在很大程度上，是因为对自己身体的爱惜程度不同，生活习惯的健康程度不同。

真正爱自己的女人，不会仅仅停留在购买时髦衣服和名牌包包的外在层次上。

她知道如何接纳自己，照顾自己，通过科学的营养、运动和休息习惯，让自己的弹性肌肤、优美体态和健康活力持久不变。

这样的女性，即便在20岁的时候并不惊艳，但随着日月流逝，她在同龄人当中的美丽分数，将会一路上升，让当年的女同学只有羡慕嫉妒恨的份儿。

真正爱家人的女人，也不会纵容孩子的口味沉溺于各种营养价值过低的加工零食当中，纵容丈夫每

## <<范志红：不懂健康，难做美丽>>

天油腻厚味吃到大腹便便，而是学习如何看懂食品的内容，如何制作健康的三餐，如何通过日常饮食调整来防控各种慢性病。

这些理念和知识，正是本书想提供给女性朋友的。

书中选编了我近年来发表在网络和杂志上的与女性健康美丽相关的70篇文章，涉及到美容、减肥、运动、养生、制作三餐、选购食物等内容，并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议，以及预防乳腺疾病、预防糖尿病和脂肪肝等慢性疾病的饮食原则。

我的愿望，就是女性朋友们能够从中找到通向健康生活的一些具体建议，切实从每日生活细节开始，提高自己和家人的生活质量。

可爱的女人们，如果真爱自己和家人，就从今天开始改变，把健康握在自己的手心，一定能拥有更美丽、更快乐的人生。

## <<范志红：不懂健康，难做美丽>>

### 内容概要

本书以饮食营养知识为基础内容，用浅显易懂的文字介绍了女性关注的话题：美容、减肥、运动、三餐制作、食物选购、备孕、孕期、哺乳期的营养建议，以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等慢性疾病的饮食原则。

文字清新，内容科普，旨在告诉女性朋友们：从中找到通向健康生活的具体建议，切实从每日生活细节开始，提高自己和家人的生活质量。

## <<范志红：不懂健康，难做美丽>>

### 作者简介

范志红，她是典型的知性美女，出生书香门第；她是中国最具人气、出镜率最高的饮食营养专家；她的“原创营养信息”博客点击率达2300万；她的博客共有900余篇知识性、趣味性很高的原创科普文章，使她拥有大批粉丝；她是CCTV健康之路、焦点访谈，BTV养生堂，江苏卫视万家灯火特邀嘉宾；她对于大众营养科普知识宣传的身体力行和坚守，让她获得了尊敬和敬佩。

她是中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。  
中国营养学会理事，健康促进与教育协会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，中央文明办、卫生部开展的全国相约健康社区行巡讲专家。  
著有畅销书《这样选购食品最安全》、《给孩子最好的食物》等。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

书籍目录

Part1 长葆美丽和苗条的女性必知 美丽肌肤从饮食做起 为什么肤白细腰肥臀的女子最美 让身材变美的途径 保养皮肤的几点体会 美丽来自好肠胃 胶原蛋白能让你更水嫩吗 吃出秀色，从清淡调味开始 美丽女性，不妨食肉 素食真的更健康吗 慢消化秘诀吃出苗条身材 你是一个隐形胖女吗 慢慢减肥的四大理由 为什么有人喝凉水都长肉 什么是“好的” 减肥食品 减体重更要补营养 月经期怎么都吃不胖吗 怎样才能轻松控制食量 蛋白质减肥法的利弊分析 减肥者的三大纪律八项注意 紧致比减重更重要 瘦人应当怎样增肥 Part 2 把握一生的健康机会 轻松生个健康好宝宝 孕育宝宝之前的营养准备 给准妈妈的营养叮咛 准妈妈吃错，宝宝健康隐患多 吃粗杂粮会造成不育吗 准妈妈临产饮食的建议 新妈妈的产后饮食建议 生孩子会让女人胖吗 预防生育发胖的案例 从发育到成熟的终生健康 是什么让女孩子早熟 吃什么容易患上乳腺疾病 远离骨质疏松的饮食 肌肉软无力，糖尿病找你 改变饮食远离脂肪肝 远离肾结石的吃法 阳光不仅温暖，而且健康 珍惜生命，倾听身体的声音 Part 3 好太太帮家人远离安全风险 买对食物保安全 什么样的食品最安全 在外点菜的健康比例 食品标签的7大看点 看透那些“混搭”的食品 细数饮料四宗大罪 管住厨房保健康 生吃蔬菜和致病细菌 河鲜海鲜会带来哪些麻烦 安全处理剩饭菜的方法 远离“家常致癌物” 果蔬打汁营养真的不流失吗 Part 4 全家人的健康饮食 三餐营养如何操作 早餐麦片和麦片早餐 早餐吃什么才健康 安全带饭，无需纠结 化解三大错误晚餐方式 夜宵应当怎么吃 挑出营养平衡的快餐 夏季出游的饮食叮咛 看懂食物中的营养是非 吃粗粮会不会纤维过量 你需要补充维生素吗：知识更新版 添加维生素的食品未必更健康 大枣和红糖能帮你解决贫血吗 喝茶会让女人营养不良吗 有关柠檬水的几个误区 Part 5 注重养生让女人远离衰老 繁忙工作中照顾好自己 眼睛喜欢的营养素 保护眼睛的重要食品 美食大餐后的养生建议 拒绝失眠的N个方法 高压女人的饮食对策 魅力女人养护术 身体干燥的四大原因和对策 女人脾气坏与吃有关吗 食粥留住美青春 怎样才能做到食物多样化 我们可以重新变年轻吗 运动会让你吃得更多吗 给自己的十个健康礼物

## <<范志红：不懂健康，难做美丽>>

### 章节摘录

版权页：姿态挺拔，除了预防缺钙之外，主要通过日常生活和锻炼来实现。

站得亭亭玉立，坐得笔直优雅，走得轻盈活力，这是一种功夫。

对于那些遗传体形不够理想的女士来说，第四个目标，是通过塑身运动来改善固有体形比例。

大部分感觉不满意的女性是梨子体形，因为腿粗臀宽而减肥，但减肥之后胸部缩水，上身更加瘦削，比例仍然不合理，只是从一只大梨变成一只小点的梨而已。

这种类型的女士，在削减全身脂肪的同时，必须要借助肌肉锻炼，使肩部、背部、胸部的肌肉得到强化，才能纠正上下比例的失调，塑造迷人的沙漏体形。

那些腹部过于松弛的女性，则要强化腹肌和腰肌，使腹部和腰部收紧，就可以得到更美丽的曲线。

这些塑形锻炼，是饮食调整所无法替代的。

台湾地区美模林志玲抱起男人的网络新闻，曾经惊住很多人，有人呼为“爷们儿的力气”。

看她娇滴滴的样子，颀长柔美的体形，根本想不到她的肌肉力量有那么大。

在2013年央视春晚上，一个“冰与火”的双人杂技节目艺惊全国，人们想不到那个优美苗条的女杂技演员，居然有着惊人的腰腹力量。

其实这些女子的表现一点都不惊人，只说明一个问题：长久美丽的体形并不是天赐而来，而是艰苦的锻炼养成的。

那些参加世界选美大赛的各国美女，每天都要在健身房艰苦训练2~4个小时，在专业指导下塑造自己的各部位肌肉，才能达到完美体形。

杂志上所说的瘦腿食物，实际上只是高钾低钠的食物，对于那些容易轻微水肿的女性来说，可以促进因为盐吃得太多而滞留在体内的多余水分排出。

但它们对于调整身体比例实际上并没有什么帮助。

那些号称帮助瘦腰的食物，实际上只是高纤维低能量食品，用它们替代高能量低纤维食品，对于整体减肥可能有所帮助，但不能强化肌肉，也不能改变身体比例。

人们瘦身时通常首先会减少腰腹部的脂肪，但没有哪种食品会定点瘦腰。

至于那些号称丰胸的食物，对于青春发育期和孕产妇可能有作用，但对于成熟女性效果并不一定明显。

而一些可能升高雌激素水平的保健品，虽然能够令瘦弱者看到丰胸效果，却也可能让激素水平本来偏高的人增大乳腺癌和子宫癌的风险。

当然，这里并不是完全否定营养保健品的作用。

对于中老年女性来说，除了积极锻炼和饮食合理之外，遵循专业人士的建议，按本人的生理状况来补充营养品，或许可以更好地改善综合健康状态。

消化吸收功能提高之后，营养素吸收效率更高，体能增强，体形也会随之改善，显得不那么松松垮垮，保持体重也容易一些。

## <<范志红：不懂健康，难做美丽>>

### 编辑推荐

《范志红:不懂健康,难做美丽女人》编辑推荐：范志红：中国最具人气、出镜率最高的饮食营养专家；“养生堂”、“健康之路”、“健康来了”、“万家灯火”主讲嘉宾。

所有已售书籍销量均过叁万册，每本书网上评论过千条。

人们说：世界上没有了女人，就少了五成的真，六成的善，七成的美，其实更重要的是还少了八成的家人健康。

因为女性是家庭的核心，她的生活习惯，饮食习惯，不仅仅影响到自己，更影响到家人，特别是影响到孩子一生的生命质量，以及他们对待饮食和健康的态度。

真正爱家人的女人，不会纵容孩子的口味沉溺于各种营养价值过低的加工零食当中，也不会纵容丈夫每天油腻厚味吃到大腹便便，而是学习如何看懂食品的内容，如何制作健康的三餐，如何通过日常饮食调整来防控各种慢性病。

《范志红:不懂健康,难做美丽女人》彩色印刷，版式精美，封面雅致，值得珍藏。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

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>