

<<会吃让女人更美>>

图书基本信息

书名：<<会吃让女人更美>>

13位ISBN编号：9787506437820

10位ISBN编号：7506437821

出版时间：2006-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：中国纺织出版社

页数：329

字数：255000

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>

## <<会吃让女人更美>>

### 内容概要

美丽是一个被施了魔法的词汇，像超强的魔力蛊惑得人人躁动不安。

而“人皆有之”的爱美之心，在女人身上体现得如此淋漓尽致。

在追寻美丽、展示美丽的过程中，大多数女人简直不计成本、不惜代价，无论多么昂贵的化妆品都想往脸上抹，无论多么危险的美容手术都敢做。

然而，化妆品粉饰的脸美得并不自然，卸妆之后的本色更是让人不敢恭维；至于美容手术，看看此起彼伏的该类官司就知道其毁容的概率有多大。

爱美无罪，但女人的身体不能因为爱美而遭罪。

因此，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道，那就是——靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。

《会吃让女人更美》就是专门为爱美的聪明女人量身定做的一本饮食指南书籍。

书中对饮食的美容功能进行了深入细致的剖析，告诉你如何由内而外地滋润肌肤，健美身材。

## <<会吃让女人更美>>

### 书籍目录

第一章 魔鬼身材可以从饮食中来 消瘦与肥胖都是人体大敌 你的体重标准吗 触目惊心的数据 肥胖是爱美之心的一块暗伤 肥胖掏空了女人的口袋 为什么女性肥胖多于男性 谁需要减肥 哪些女性易发胖 小心美食的陷阱 都是不良饮食习惯惹的祸 用合理的膳食结构调节体重 饮食减肥的四大原则 健康塑身饮食规则 不同体质的人减肥方法应不同 减肥的三个“最佳” 选对食物吃不胖 垂手可得的10种健康食物 慈姑可消除腹部赘肉及体内脂肪 食用香菇可使身材苗条 食用魔芋是减肥妙方 吃砂囊不易发腾 运动前喝点红茶或咖啡可减肥 豆浆酸奶酪能减肥 三日见效的苹果减肥餐 最新咖啡瘦身法 啤酒肚与啤酒 .....第二章 肤如凝脂的绝对诱惑第三章 飘逸的秀发与放电的胖子第四章 让美味与营养在舌头上的跳舞第五章 特别的食谱献给特别的自己

## &lt;&lt;会吃让女人更美&gt;&gt;

## 章节摘录

婀娜多姿的身材，无论是从美丽还是从健康的角度，都是每个人——特别是女人们所渴求的。判断一个女人是否漂亮，身材是一个硬指标。

看那些在T型台上无情地“谋杀”菲林的模特们，她们的五官即使化了妆也许都不怎么耐看，但她们硬生生地用婀娜多姿的身材征服大众的眼球。

还记得《诗经》中是如何形容女子的美丽吗？

——窈窕淑女，看来，古人与今日对人体美的判断是一致的——从身材出发。

消瘦与肥胖都是人体大敌魔鬼身材首先应该有一个适宜的体重，然后才是线条匀称凸凹有致。

不胖又不瘦，是健康的一个象征。

身体过于消瘦，往往是摄入食量不足而活动量过大，不能满足生命和生活活动的需要，就会通过消耗自身组织来获取能量，使体重减轻，久而久之就会消瘦。

消瘦者除摄人的能量不足外，还常伴有营养缺乏，引起劳动能力和抗病能力下降，易患某些疾病，对健康构成威胁。

目前，人们生活日益富裕，体力活动明显减少，许多人身体超重形成肥胖，这也是不健康的表现，即所谓“文明病”。

我国肥胖人数呈上升趋势，已成为当今社会上引起关注的医学保健问题。

肥胖蕴蓄着发生慢性病的危险性，肥胖者不仅有潜伏糖尿病、动脉硬化、高血压、冠心病、痛风、胆结石、结肠癌等一系列疾病的危险，而且具有较高的死亡率。

肥胖同样可使机体的免疫功能降低，不能很好适应环境骤变，不能抵抗各种感染等。

因此，世界卫生组织已将肥胖列为一种疾病，越来越多的专家认识到，21世纪肥胖将成为影响人类健康的重要危险因素之一，应该引起人们的高度重视。

你的体重标准吗？人有胖瘦之分，体重较轻为瘦，过重则为胖，那么以什么样的标准来衡量是胖还是瘦呢？

这当然要有个参照值，这个参照值，我们就把它称之为标准体重。

目前国际流行的标准体重计算方法有两种。

一种是：成年：〔身高（厘米）- 100〕× 0.9 = 标准体重（千克）另一种是：男性：身高（厘米）- 105 = 标准体重（千克）女性：身高（厘米）- 100 = 标准体重（千克）以上两种计算方法，可能更适用于欧美人，我国军事科学院为此推出一计算中国成年人理想体重的方法：北方人理想体重（千克）= 〔身高（厘米）- 150〕× 0.6 + 50（千克）南方人理想体重（千克）= 〔身高（厘米）- 150〕× 0.6 + 48（千克）这一计算方法，似乎比较适合中国人。

不过，由于人的体重与许多因素有关，不同人体有不同差异，一天不同的时间内也会有一定变化，加之人们所处地理位置（如地心引力的原因）、季节、气候，自身情况的不同，对体重也有一定影响，因而很难完全符合标准体重。

也就是说，难以用一个恒定值来表示，而应当有一个数值范围，我们把这个数值范围称之为正常值，这个正常值是在标准体重± 10%以内的范围。

超过这一范围，就可称之为异常体重。

一般来说，超过标准体重的10%-20%，称为超重；而超过20%，就属于肥胖了。

其中，肥胖又根据超过标准体重的程度而分为轻度肥胖（超重20%-30%）、中度肥胖（超重30%-50%）和重度肥胖（超过50%-100%）。

同样，低于标准体重10%，称为超瘦；而低于20%，就属于过瘦。

鉴于当今肥胖的女士大大超过偏瘦的女士，本书将着重谈论减肥问题。

触目惊心的数据近几年来，世界上许多国家尤其是经济较发达国家的人群中，都出现了明显的肥胖趋势。

就美国而言，35%的女人和31%的男人有肥胖问题。

全美国肥胖总人数已达9700万之多，大有“全民肥胖”之势。

人类肥胖的数量已经达到了历史的高峰，遍布了全球的每一个角落，全世界肥胖人数已突破12亿大关

## <<会吃让女人更美>>

。世界上肥胖人数最多的国家当数西萨摩亚，这个南太平洋岛国的肥胖人数在1978年时男性为38.8%，女性为59.1%，到2004年猛增到男性为60.4%，女性为78.8%。

也就是说，该岛60%以上的公民过于肥胖。

2005年4月，北京市有关部门进行了一次肥胖抽样调查，调查结果显示，中国成年人中肥胖人数已逾13%，我国14-64岁的人群中超重人数已逾1亿，且呈增长态势。

现年23岁的曹小姐身高1.60米，体重约75千克。

因为肥胖，在工作中她常常受到歧视。

她说：“我本来是一个乐观自信的人，但在工作上被拒绝的次数太多了，即使是意志最为坚强的人此时也会说：你知道，我只是不想再被拒绝了，在自己的小世界里我胖点儿也就算了。

”我们不妨设身处地地感受一下曹小姐的窘境，曹小姐虽然衣着光鲜，口齿伶俐，与人为善，风趣幽默，聪颖机智，但当她向上司申请某一项工作时，上司总会将她上下打量一番，眼中便充满了不信任

。这是种什么样的感受？

<<会吃让女人更美>>

编辑推荐

《会吃让女人更美》由中国纺织出版社出版。

<<会吃让女人更美>>

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>