

<<女人这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<女人这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787506459945

10位ISBN编号：7506459949

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：吴盈

页数：260

字数：171000

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>

<<女人这样吃最健康>>

前言

现代女性不再是女子无才便是德，她们在各行各业里发挥着聪明才智，在为事业奋斗的同时，还要抚育孩子、体贴丈夫、关心父母。

她们有能力、有魅力、有魄力，甚至还有魔力，但对健康，她们常常无能为力。

繁忙的工作常常带来作息时间的不稳定，工作压力让上班的时间一再延长。

很多职场“拼命女”为了尽快完成上级布置的任务，只好日以继夜地加班，工作源源不断，加班绵绵无期。

她们在透支青春的同时，健康隐患似乎越来越多，饮食不规律，常吃快餐对胃造成伤害；电脑前工作时间过长、长期伏案、长期驾车，容易得颈椎病。

经济和物质的发展使我们忽略了背后隐藏的饮食危机，一不小心，就会掉进健康恶化的陷阱里，在取得事业成功的同时却失去了健康的身体。

那么，就来看看你是否已经步入了“工作亚健康”的行列：虽然知道必要，但平时却很难做到勤喝水和多吃青菜、水果；肌肤色泽不均匀，不到30岁就满脸暗黄，不化妆就不能出门；爱吃油炸食品，喜欢假日疯狂血拼，以缓解压力；每天喝数杯咖啡已成习惯：从上班到下班都疲态毕露，黑眼圈很明显，看上去没精打采。

如果上面的描述你有两条以上符合，那么就该关心关心自己的身体了。

工作的压力本来就会加速女人的衰老，再不细心呵护自己，长此以往，就会形成恶性循环。

所以，女人一定要学会关爱自己，完善自己，提高自己。

今天的女性，不仅仅是要追求独立与成功，更多的是要健康、美丽和快乐。

古语有云：“祸从口出，病从口入。”

摆脱令身体不适的局面，其实很简单，从饮食着手，只要吃对食物，不挑食，食物多样化，健康就会常伴身边。

《黄帝内经》提示，五脏健康，容颜才美，五味和五色与人体相通应，所以通过食物的五味、五色可以协调人的容颜美。

人生只有一次，生命属于自己，在垃圾食品面前控制自己的脑神经，多花点时间做些美味又健康的食物来犒劳自己，而不是用购物和零食麻痹自己，留住美丽容颜就不会是件难事。

爱美是女人的天性，爱美的女人也是生活中一道亮丽的风景线。

本书围绕时下女性最关心的八个话题，详细阐述了如何能够吃出健康，吃出美丽，从外在的肌肤、身材，到内在的心情，再到最根本的健康，介绍了疾病、排毒、瘦身、皮肤、心情与食物的关系，希望可以引导女性朋友于日常生活中合理安排饮食生活，做个健康的优质丽人。

在每一节的最后，我们还增添了“健康提示”这一环节，介绍一些常人不太了解的食品信息，让你对食物搭配的细节了如指掌，不会在健康饮食的路上多走弯路。

合理科学的饮食是经营人生的重要内容，希望本书在带给你科学合理的饮食方法的同时，还带给你饮食的轻松与快乐，健康与美丽。

<<女人这样吃最健康>>

内容概要

古语有云：“祸从口出，病从口入。”

”也就是说，只要从饮食着手，吃对食物，健康就会常伴身边。

女人要学会爱自己，只要多花点时间在美味又健康的食物上面，留住美丽容颜就不会是件难事。

本书围绕时下女性最关心的话题，详细阐述了如何能够吃出健康、吃出美丽，介绍了从外在的肌肤、身材到内在的心情与食物的关系，引导女性朋友于日常生活中合理安排饮食生活，做个健康的优质丽人。

<<女人这样吃最健康>>

书籍目录

第一章 女人这样吃防治疾病 均衡饮食好处多 少吃煎炸烧烤食物预防妇科病 “六多六少”妙吃法 随手可得的补血食物 多吃蒜类不得阴道炎 预防乳腺癌从饮食做起 胃病患者的饮食宜忌 红酒可防治腹泻 神经衰弱者的最佳食物 偏食对了更健康 天冷女人常喝养胃汤 女性护心多吃姜类食物

第二章 女人这样吃排出毒素 女人排毒饮食表 排毒保健品不可滥用 饮食排毒要有针对性 饮食排毒的误区 排毒养颜从吃早餐开始 多吃芝麻有利于排毒 服用泻药排毒不可取 14种排毒佳品 自己动手制作排毒养颜果汁 排毒如何进补

第三章 女人这样吃经期安全 女人经期的饮食原则 经期八款补血甜品 做好来潮前的饮食调理 乌鸡白凤丸不能随意服 经期饮食保健五禁忌 痛经的原因及饮食调理 吃对食物助你轻松过经期 经期吃什么食物能补血 食疗应对经期流量 这些食物可减轻经期不适

第四章 女人这样吃延缓衰老 抗衰老的六大食物 抗衰老的五大饮食原则 正确饮食让心脏更年轻 霉变食物吃不得 低热量的食物要多吃 拒绝烟酒,常葆年轻 樱桃与红酒的搭配 让嘴巴钟情于鱼类 多与咖喱亲密接触 多吃蔬果葆年轻 糖类虽甜但催人老 适量补充维生素E

第五章 女人这样吃身材苗条 苗条淑女必吃的十种食物 饮食瘦身的六大原则 小心这些美食陷阱 运动前后怎样吃 吃肉照样能减肥 科学减掉“小蛮腰” 减肥莫忘补充维生素C 平衡地吃,健康地瘦 夏日减肥多注意 猕猴桃既营养又减肥 豆浆能减肥 最新咖啡瘦身法

第六章 女人这样吃肌肤细腻 皮肤最钟爱的十种食物 根据皮肤选食物 这样吃能防晒 巧用牛奶皮肤好 豆浆多喝有好处 皮肤干燥吃核桃 选择食物,选择黑白 特殊皮肤,特殊饮食 别让饮食害了皮肤 不可不知的饮食护肤法则 不同年龄人的食物护肤法

第七章 女人这样吃心情舒畅 有色食物改善心情 喝对牛奶才健康 全麦面包能解忧 常吃葡萄干能醒脑 多吃菠菜少郁闷 猕猴桃让你少压力 姜可以改善疲劳 多吃鸡肉心情好 南瓜让你的大脑更活跃 最爱花草茶 夏日果汁喝出好心情

第八章 女人这样吃可以丰胸 女性胸部健美的标准 饮食丰胸的注意事项 戒甜食香烟防乳腺癌 木瓜怎么吃才丰胸 有益于丰胸的食物 饮食丰胸何时最适宜 利于丰胸的十大汤品 丰胸饮食调节要分龄 明星丰胸有秘诀参考文献

<<女人这样吃最健康>>

章节摘录

第一章 女人这样吃防治疾病“六多六少”妙吃法如果你为了每天吃什么烦恼，那么赶紧晃晃脑袋换个角度——怎么吃可比吃什么重要得多。

特别是在可供选择的食物较多的时候，是由着自己的口味喜好吃还是根据健康需要吃，很考验人。

下面这个“六多六少”是营养专家总结出来的吃经，为了健康，不妨试一试。

(1) 多“还原”少“氧化”氧化食物是指富含过氧化脂类化合物的食物，包括油炸类、方便面、汉堡包、高热量含油食品、肥肉和果汁等，这些食物在人体内发生氧化反应，导致大脑缺血，影响血液流动，对大脑的生理活动产生不良刺激，使人思维迟钝，严重时可能导致昏迷、休克。

还原食物则是含胡萝卜素、超氧化物歧化酶等成分的食品，比如菠菜、豌豆角、小青菜、胡萝卜、大豆等，可阻止脑血管的病变，保证脑血管通畅，大脑供血充足，始终处于清新、活跃的健康状态。

(2) 多食鲜少腌腊虽然腊味和鲜肉在主要营养成分上差别不大，而味道上更胜一筹。

但由于腊味的制作过程人为地加入了大量的盐和一些添加剂，因此安全隐患值得考虑。

腊味加工过程中加入的盐会转化为亚硝酸盐，亚硝酸盐是人体的致癌因素。

喜欢吃腌制食物的日本北海道人就曾经是食道癌高发人群。

另外，由于肉眼不易观察出腊味原材料的好坏，所以对于有些不法商家用劣质肉类滥竽充数的情形也不得而知，这样造成的危害更加严重。

(3) 多吃糙少吃精经常吃精细加工的食品，流失了大量的营养成分。

以大米为例，田间收获的稻谷，经加工脱去谷壳后就是糙米，糙米碾去米糠层保留住胚芽就是胚芽米，糙米碾去米糠层及胚芽，剩下的胚乳就是白米。

白米口感较好，但在加工中，结构被破坏，大部分营养流失。

其中最主要的是维生素B的流失导致血液酸化，血管受害的危险大大增加，且对脑功能产生不良的影响。

糙米保留了维生素B，钙含量比白米多一倍，有利于安神和净化血液，使得血液更接近弱碱性。

糙米吃起来粗粗的，是因为它含有大量的纤维和许多营养素，容易有饱腹感，同时对肠胃蠕动有很大的帮助，有利于新陈代谢和排毒。

(4) 多吃素少吃肉素食是最自然的长寿之道，素食可以净化血液、预防便秘、养颜美容、安定情绪，减少癌症发病率，和肉食比起来，在养生方面益处多多。

我们并不主张完全的素食主义，但在荤素搭配上还是应该坚持多素少肉的原则。

<<女人这样吃最健康>>

编辑推荐

《女人这样吃最健康》：畅销书《女人不生病的智慧》作者再度用心打造女人的健康真经！

女人首先要会吃，吃得健康又美味，才会绽放由内而外的美丽。

防病、排毒、抗衰、瘦身、丰胸、保养肌肤、经期问题……《女人这样吃最健康》针对女人关心的焦点，用美食来解决美丽问题。

《女人这样吃最健康》推荐最适合的食材，精选简单易行的方法，提醒女人绕开饮食陷阱，让女人有更多的时间扮靓自己。

女人生活必备的健康饮食指南掌握了均衡营养的饮食，才是掌握了健康与美丽的根本美食从来都是女人的好朋友。

心情郁闷了。

冰激凌伺候。

欢天喜地了。

巧克力登场亮相。

看电视来点薯片，出游时带上几罐可乐。

总之。

用咀嚼来抒发情绪是每个女人与生俱来的能力。

但是，你知道这些吃进去的东西对你的健康有什么影响吗？

人生只有一次。

生命属于自己，女人的生命本应美丽，在垃圾食品面前控制自己的脑神经，多花点时间做些美味又健康的食品犒劳自己，而不是用购物和零食麻痹自己，留住美丽容颜就不会是件难事。

<<女人这样吃最健康>>

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>