

<<让你美丽一生的58种食物>>

图书基本信息

书名：<<让你美丽一生的58种食物>>

13位ISBN编号：9787537535557

10位ISBN编号：7537535558

出版时间：2007-7

出版时间：河北科技

作者：张忠林

页数：320

字数：380000

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>

<<让你美丽一生的58种食物>>

内容概要

本书从健康入手，对人体必需的营养素及其美容功效进行了详细的介绍，探讨了食物与女性健康美丽的关系，然后从提高女性自身免疫力开始，一步步为女性朋友们列出一份营养清单——提高免疫力的10种食物、排毒养颜的12种食物、改善睡眠的10种食物、美发护肤的18种食物、减肥瘦身的8种食物

。同时，我们还对女性一生不同时期的食物选择做了细致的规划，真正做到让女性朋友每一天都吃对食物，从而拥有一生的美丽。

你可知，影视明星刘嘉玲、张曼玉、舒淇、陈慧琳等人是如何持久维持美丽的吗？

不仅是靠化妆品哦，更重要的是食物。

那么，食物到底有何如此神奇妙效？

那么，你就看看这本书吧。

它是一本专为女性朋友精心打造的美容圣经。

该书从健康入手，对人体必需的营养素及其美容功效进行了详细的介绍，探讨了食物与女性健康美丽的关系，然后从提高女性自身免疫力开始，一步步为女性朋友们列出一份营养清单——提高免疫力的10种食物、排毒养颜的12种食物、改善睡眠的10种食物、美发护肤的18种食物、减肥瘦身的8种食物

。同时，我们还对女性一生不同时期的食物选择做了细致的规划，真正做到让女性朋友每一天都吃对食物，从而拥有一生的美丽。

<<让你美丽一生的58种食物>>

书籍目录

第一篇 人体必需的营养素 蛋白质 蛋白质分类 蛋白质的生理功能 蛋白质的美容功效 必需氨基酸和限制氨基酸 氨基酸的分类 氨基酸的保健作用 脂类 脂肪酸甘油酯 脂肪的生理功能 脂肪的美容功效 必需脂肪酸 磷脂的生理功能 胆固醇的生理功能及其控制方法 糖类 糖的种类 糖类的生理功能 糖类的适宜摄入量与食物来源 维生素 脂溶性维生素 水溶性维生素 维生素的特点 维生素的美容功效 矿物质 认识矿物质 矿物质的特点 常量元素 微量元素 矿物质的美容功效 膳食纤维 膳食纤维的概念 膳食纤维与人体健康的关系 膳食纤维的美容功效 膳食纤维的食物来源和摄入量 水 水在人体内的分布 水的生理功能与水平衡 水的美容功效

第二篇 食物与健康美丽 女性健康新概念 身体健康是美丽的物质基础 免疫力低的女人易衰老 肾虚让女人美丽不再 粮食与健康美丽 谷类 豆类 薯类 粮食的保健作用 蔬菜与健康美丽 蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源 蔬菜中的膳食纤维 蔬菜的保健作用 畜禽产品与健康美丽 肉的组成与营养成分 肉类的保健作用 禽蛋与健康美丽 蛋的结构 蛋的营养成分 蛋类的保健作用 水产品与健康美丽 水产品的营养 水产品的保健作用 瓜果与健康美丽 水果的分类 水果的营养成分 水果的保健作用 硬果类的保健作用 食用水果的学问

第三篇 提高免疫力的种食物 第四篇 排毒养颜的种食物 第五篇 改善睡眠的种食物 第六篇 美发护肤的种食物 第七篇 减肥瘦身的种食物 第八篇 吃对食物让你美丽一生

<<让你美丽一生的58种食物>>

编辑推荐

你可知，影视明星刘嘉玲、张曼玉、舒淇、陈慧琳等人是如何持久维持美丽的吗？
不仅是靠化妆品哦，更重要的是食物。
那么，食物到底有何如此神奇妙效？
那么，你就看看这本《让你美丽一生的58种食物》吧。

<<让你美丽一生的58种食物>>

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>