第一图书网, tushu007.com

<<女人吃出你的美丽>>

图书基本信息

书名：<<女人吃出你的美丽>>

13位ISBN编号：9787802029804

10位ISBN编号：7802029805

出版时间：2009-6

出版时间：中国人口出版社

作者：孙三宝

页数：295

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

<<女人吃出你的美丽>>

前言

在我国的饮食文化中，自古就有“ 寓医于食 ”、“ 药食同源 ”、“ 药补不如食补 ”之说。
唐代名医孙思邈说：“ 食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。
”古人又有“ 安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也 ”的说法。
因而，注意饮食，保证足够的营养，对皮肤来说是十分重要的，如果食用一些蛋白质比较多的食品，如肉、蛋、奶和豆制品，这样就能够有效地防止皮肤松弛，推迟皱纹出现。
特别是在女性皮肤的弹力纤维下有丰富的脂肪，如果保养得当，皮肤就会显得柔软娇嫩。
但是，每个人的皮肤都不是绝对单一的类型，不同的皮肤，其保养方法不完全一样，女人的健康状态也很容易从皮肤上反映出来。
由于许多女性不会，或不善于保养自己的皮肤，使皮肤显得粗糙，脸上布满皱纹，使青春美丽不在。
为了帮助广大女性青春永驻，拥有自信，我们特别编写了这本让所有女人漂亮起来的(钕人吃出你的美丽》一书。
吃是人类生存的第一需要，饮食用以维持着生命。
因此，生活的质量与吃什么，怎么吃息息相关。
特别是21世纪以来，人们的饮食观念发生了巨大的变化。
同归自然，返璞归真，选择吃天然食物来保健防病和延缓衰老，已成为现代人的生活理念。
改善生命状态，吃出健康长寿是人们共同追求的目标。
因此，《女人吃出你的美丽》这本书力求从满足女性的饮食心理需求出发，把吃与美丽时尚、健康长寿有机地结合起来，融汇了对健康、美丽、时尚的理解和经验总结。
这本书真切地告诉广大女性，不要以为好东西天天吃，不可能有营养不良的问题，其实，这是一种误解。
如果不注意饮食搭配，是很难达到护肤效果的。
所以，这本书还会告诉你美肤饮食怎么吃，这是本书的真正目的。
这本书适合一切热爱生活、注重美丽健康的女士阅读。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对不同年龄、不同时期女性的生理特点，精选了众多具有润肤养颜、祛斑增白、祛皱抗衰、乌发美发等功效的营养食谱。
在保证其营养合理、膳食平衡的同时，力求变换花样，调剂口味，让你在愉快的烹制过程中，既能享受到佳肴的美味，又能获得如花容颜的妙方。

<<女人吃出你的美丽>>

书籍目录

第一章 饮食护肤常识　皮肤的生理功能　皮肤的保养　不同年龄的美肤饮食类别　水嫩女人的饮食方案　不同血型的饮食护肤方法　女性养颜瘦“以血为本”　饮食规律均衡，皮肤健康美丽　饮食养颜四大基本原则　水果护肤贴不如吃　健康饮食打造纤纤玉手　电脑族饮食护肤方案　怎样吃早餐让你更年轻　以内养外美白妙方　内调的女人不会老　美容亮肤“植物奶”　长发美女的食物选择　橙子美肤的妙用第二章 食物的护肤功能　美容养颜食物　防治皮肤病的食物　具有美白亮肤效果的蔬菜　防晒护肤食物　对皮肤最有益的食物　养颜亮肤话禽蛋　吃出美丽“醋女生　让皮肤光洁的食物　天然美白偏方　食物搭配的宜与忌　美白亮肤冬瓜子仁　美白养颜食枸杞　玫瑰花的美容功效　美白亮肤忌多盐　女人羞花闭月喝花粥　滋补养颜系列汤饮第三章 四季美肤饮食　春季口唇保养五法　夏季常饮美容茶　秋季养颜美食　秋季饮食美肤技巧　秋日护肤养颜粥　秋藕养颜祛痘　冬季护肤的饮食要求　冬季最好的美容食法　女性冬季护肤美食　常用的冬日美容羹　冬季养颜美肤套餐　冬季美容奶第四章 黄褐斑、痘、皱的食疗方法第五章 青春期饮食护肤第六章 月经期间饮食护肤第七章 美容养颜食谱第八章 排毒养颜抗衰老饮食

章节摘录

水嫩女人的饮食方案每个女人都希望自己拥有不老的容颜，生育之后长期照料孩子的操劳会使自己的脸上和身体都平添了很多岁月痕迹：必须面对一个事实“我不再年轻了”。
但是，还是有很多女人40几岁依然很年轻，令人羡慕。
饮食专家认为这是良好饮食给她带来的。
“饮食是健康的基础。
”既然如此，搞清楚饮食中是否含有保持身体平衡和健康，以及预防各种健康问题所需的营养物质就是非常重要的问题了。
据临床证实，许多女性激素的失调问题，基本都是由于食入了过多的与激素产生有关的食物所引起的。
由此，我们可以确定，如果在饮食中加入一些有助于控制雌酮水平的食物，并且，确保所吃的食物能够全面平衡激素的分泌，那么，影响女性激素失调的问题是不是就迎刃而解了呢？
针对这个问题，下面列出保持女性激素分泌平衡的关键饮食方案，即。
平衡激素的饮食”：饮食方案1.多食水果和蔬菜蔬菜和水果在饮食中是非常重要的。
它们富含大量的营养物质，包括维生素、矿物质、抗氧化剂和植物纤维等。
维生素和矿物质对人体健康可谓至关重要。
因为，如果你的身体中含有人体所必需的营养物质，那么，你的身体就等于有“保健工具”在进行自我治疗。
新鲜的蔬菜和水果是最佳的选择——如果可能，最好选择绿色食品——如果你不能买到新鲜蔬菜和水果，那么速冻蔬菜要好于罐头制品。
饮食方案2.多食含抗氧化剂食品蔬菜和水果最重要的作用之一，就是能向我们人体提供抗氧化剂。
抗氧化剂能够保护我们不受自由基的影响。
我们都知道，氧气对我们的生存来讲是绝不可缺少的。
但是，氧气同时又可以发生若干化学反应，使其他分子“氧化”。
而这种氧化又会生成自由基。
自由基是一个相当复杂的概念，简单地说，就是它们在化学上是非常不稳定的原子，会对人体造成各种各样的危害。
在我们的日常生活中，种种污染、吸烟、油炸或烧烤食品，以及太阳中的紫外线等，都会引发这些自由基。
自由基与我们人类的很多疾病都有关，包括癌症、冠心病、早衰等。
自由基通过破坏健康细胞，加速了人体的衰老过程，并且，能够破坏细胞核中的DNA，从而引起细胞病变和癌变。
不过，我们所吃的食物中的抗氧化剂，恰恰可以避免体内生成自由基。
而维生素A、维生素C、维生素E以及微量元素硒和锌等，都属于抗氧化剂。
以上这些成分，大多含于下列食物中：维生素A——橙子等黄色水果；胡萝卜、南瓜等蔬菜；鱼等。
维生素C——水果(尤其是柑橘类水果)；绿叶蔬菜如椰菜、菜花等；浆果类，如草莓、蓝莓、覆盆子等；以及马铃薯和甜薯等。
维生素E——坚果、种子、鳄梨、蔬菜油、鱼油等。
硒——巴西果、金枪鱼、卷心菜等。
锌——南瓜、葵花籽、鱼、杏仁等。
饮食方案3.多食含碳水化合物食品碳水化合物能给人体提供能量，而能量吸取的多少，则完全取决于你所食用的碳水化合物食品的形式。
碳水化合物包括淀粉和糖，既有单分子的也有络合的。
碳水化合物越复杂，人体从中获得的能量所持续的时间就越长。
简单碳水化合物(除水果外)都属于精制食品，而且，被去掉大部分营养物质的白面制品也包括在这一类碳水化合物中。

络合碳水化合物和简单碳水化合物对人体来说，差异是非常显著的。
前者能够防止人体疲劳，平衡人体的血糖浓度，还能降低胆固醇并帮助平衡人体激素的分泌。
营养早餐食谱瑞士穆兹利——选择一种较好的无糖穆兹利，在苹果汁或橘子汁中浸泡一晚上。
燕麦粥——购买有机燕麦加水熬成粥，上面放上亚麻籽、葵花籽或者芝麻，另外，也可以加上一汤匙无糖果酱或糖枫汁。
芝麻等最好研磨成碎末，否则，它们可能会穿肠而过，而不被人体所吸收。
玉米片——购买有机玉米片，通常加入苹果汁使之变甜，并配以无污染有机豆奶、牛奶或者羊奶。
烤咸鱼——佐以烤马铃薯和蘑菇。
不要食用含人工色素的咸鱼。
全麦面包——佐以无糖果酱或柠檬酱。
最好选择不含防腐剂山梨醇的纯天然果酱。
新鲜的有机酸奶——佐以水果，如香蕉或草莓。
干果——浸泡一晚。
购买干果时，一定要选择不含二氧化硫添加剂的品牌。
饮食方案4.尽量购买天然有机食品一般来说，天然有机食品含有更多有价值的营养物质，因为它们生长的土壤基本没有被过度耕种，土壤中含有比较丰富的矿物质，而且也没有被化学制品污染过。
如果你食用乳制品，最好选购有机品牌，以避免可能添加在动物饲料中的抗生素和其他化学物质。
在所有的乳制品中，含有乳酸菌的酸奶是最有益于健康的食品。
乳酸菌之所以重要，是因为它是人体免疫系统的重要防线之一。
这道“防线”可以有效防止有害细菌的入侵，如真菌感染和各种病毒等。
需要注意的是，食用酸奶时千万不要加热，因为，这样会损失掉其中对人体有益的乳酸菌。
选购鸡蛋时也尽量要选有机品牌。
生蛋的母鸡不仅要放养，而且，还要保证在它们的觅食范围内没有任何化学添加剂的出现。
如果由于经济原因，而不可能全部购买有机食品，那么，至少应该保证你所食用的谷类是纯天然无污染的有机产品。
要知道，因为它们的颗粒较小，它们也就比其他食物更容易吸收杀虫剂之类的化学物质。
另外，有机食品如胡萝卜和马铃薯等，在食用时不必削皮，只需仔细清洗就可以了，因为，蔬菜和水果的大部分营养成分都集中在表皮的下面。
如果削皮，其所含的大部分营养也就会被“削失”了。

<<女人吃出你的美丽>>

编辑推荐

《女人吃出你的美丽》这本书从满足女性的饮食心理需求出发，把吃与美丽时尚、健康长寿有机地结合起来，融汇了对健康、美丽、时尚的理解和经验总结。
这本书真切地告诉广大女性，不要以为好东西天天吃，不可能有营养不良的问题，其实，这是一种误解。
如果不注意饮食搭配，是很难达到护肤效果的。
所以，这本书还会告诉你美肤饮食怎么吃，这是本书的真正目的。
这本书适合一切热爱生活、注重美丽健康的女士阅读。

第一图书网, tushu007.com

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