

<<美容营养学>>

图书基本信息

书名：<<美容营养学>>

13位ISBN编号：9787030331441

10位ISBN编号：7030331443

出版时间：2012-2

出版时间：科学出版社

作者：贾润红 编

页数：224

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>

## <<美容营养学>>

### 内容概要

这本《美容营养学》由贾润红主编，通过讲解健康平衡的营养膳食，以及合理利用美容食物和膳食原则，注意宜忌食物，以预防、治疗机体营养素缺乏或过剩所致的症状和与美容相关的疾病；从而由内到外达到美容、美发、减肥瘦身、美肤健体、延衰驻颜，维护人体整体美，以增进人的活力、美感和提高生活质量。

《美容营养学》适合于营养专业、食品专业、医学美容等高职高专学生作为教材使用，也可作为广大对美容、营养相关领域读者的参考书用。

# <<美容营养学>>

## 书籍目录

### 上篇 美容营养学基础知识

#### 第一章 绪论

#### 第二章 营养素与美容

##### 第一节 概述

##### 第二节 能量

##### 第三节 蛋白质

##### 第四节 脂类

##### 第五节 碳水化合物

##### 第六节 维生素

##### 第七节 矿物质

##### 第八节 水和膳食纤维

##### 第九节 膳食结构与膳食指南

### 下篇 美容营养学实践

#### 第三章 皮肤美容与营养膳食

##### 第一节 皮肤的结构和功能

##### 第二节 皮肤衰老的预防与营养膳食

##### 第三节 皮肤白皙细嫩与营养膳食

##### 第四节 痤疮与营养膳食

##### 第五节 黄褐斑、雀斑与营养膳食

##### 第六节 不同皮肤类型的营养膳食

##### 第七节 不同年龄人群皮肤的营养膳食

##### 第八节 不同季节与女性生理期皮肤的营养膳食

#### 第四章 美发与营养膳食

##### 第一节 头发的分类及特点

##### 第二节 养发与营养膳食

##### 第三节 黄发与营养膳食

##### 第四节 白发与营养膳食

##### 第五节 脱发与营养膳食

#### 第五章 肥胖与营养膳食

##### 第一节 概述

##### 第二节 肥胖症

##### 第三节 肥胖症的治疗与营养膳食

##### 第四节 常见减肥食品

##### 第五节 不同人群减肥营养膳食要求

#### 第六章 消瘦与营养膳食

##### 第一节 概述

##### 第二节 消瘦症

##### 第三节 消瘦症的治疗与增重营养膳食

#### 第七章 美胸与营养膳食

##### 第一节 概述

##### 第二节 丰乳美胸营养膳食

#### 第八章 美容外科与营养膳食

##### 第一节 常见美容手术与膳食营养

##### 第二节 美容手术预防瘢痕形成及色素沉着的膳食营养

#### 第九章 衰老与营养膳食

## <<美容营养学>>

第一节 概述

第二节 各种营养素与衰老的关系

第三节 延缓衰老与营养膳食

第四节 女性内分泌失调和营养膳食

第十章 眼睛、香口美齿与营养膳食

第一节 美目与营养膳食

第二节 黑眼圈与营养膳食

第三节 香口除臭与营养膳食

第四节 洁齿固齿与营养膳食

第五节 美唇护唇与营养膳食

第六节 美甲与营养膳食

第十一章 药膳与美容

第一节 概述

第二节 药膳美容的基本原则

第三节 常用美容药膳方

第十二章 常见美容与美体技术

第一节 面部美容技术

第二节 美体技术

第十三章 美容营养咨询与方案设计

自测题参考答案

主要参考文献

## &lt;&lt;美容营养学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：随着科技的发展、社会的进步，人们对美容的认识也在逐渐加深。

这主要表现在以下几个方面：第一，美容范围的扩大。

美容的范围不再只局限于眼、脸、皮等颜面美容护肤与整形，而是通过美容外科与美容化妆术的完美结合，扩展到整个身体和健康，乃至全身皮肤的护理，发挥整体美的改造效果。

第二，美容方式、方法的改变。

很多消费者都认识到美容没有速成法，已开始明白“渴而穿井”、“斗而铸锥”实属不易的道理，所以“天晴修水路”已是美容者明智的选择。

要想拥有真正的美白肌肤，就一定要持之以恒地做好清洁和保养。

第三，生物活性物质的应用。

今天，美容护肤品已经从化学美容、植物美容发展到生物美容、基因美容的阶段，在护肤品中添加生物活性物质已经成为美容界的潮流。

然而，在接触与使用大量人工合成的化妆品以后，越来越多人发现，回归自然，用天然食物来美容健体已成为美容业发展的必然趋势，也就是天然食物才能真正达到内外兼修、美貌与健康并重，只有科学合理地运用美容营养，从日常膳食中加以干预，才能达到事半功倍的效果。

现代美容行业，更注重内环境的调养，也就是食疗美容，通过天然食物的营养成分和特殊功能成分，以改善人体的环境，通过“内调外养、表里通达”的手段从而达到美丽健康的一种美容方法。

美丽的颜面与内环境的调养密不可分，如红润、光滑且附有弹性的皮肤，人的机体内环境一定是健康的，而失眠、便秘、营养不良、贫血等症状困扰的机体，人的肤色、颜面一定是病态的，身体也不会充满活力。

美容除了外在的美容技术外，离不开内在的营养调理，只有内外结合，才能打造健康美丽的形象。

六、学习美容营养学的目的美容营养学的教育宗旨是在“以内养外”思想的指导下，调节和改善人体的内环境，实现美容与健康相互吻合而完美的美容专业培养目标，根据高职高专教育的特点，面对营养专业、美容专业的社会需求，以基础理论和实际应用相结合的原则建设和发展本学科，使学生掌握必要的专业理论知识和实际操作技能，以及从事营养学、美容保健服务应具备的方法和技能。

主要学习目的如下：（1）学习美容营养学基础知识，掌握影响美容与健康的食物营养素，充分认识改善和利用食物因素是提高生命质量、促进美容和健康的重要措施。

（2）树立食物打造体内环境，“以内养外”的基本思想，学会利用营养学基本理论、方法和技能，灵活应用到营养学专业、美容专业的实际工作中去。

（3）掌握各种人群的美容营养需求，包括皮肤、形体、内分泌疾病、衰老、眼口唇等营养理论与实践，通过监测人群营养状况，研究解决美容保健问题的途径、方法和措施。

<<美容营养学>>

编辑推荐

《美容营养学》是普通高等教育“十二五”规划教材,高职高专应用化工专业教材系列之一。

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>